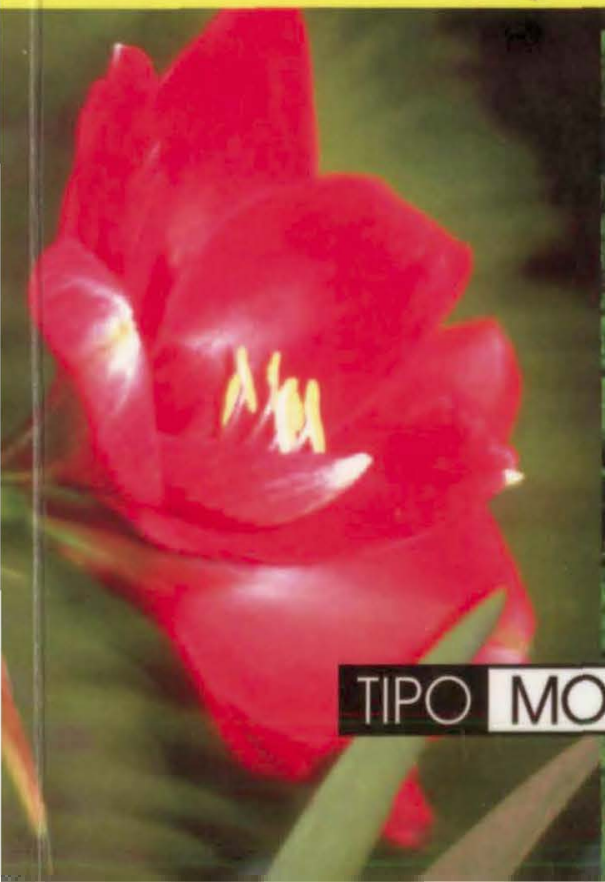
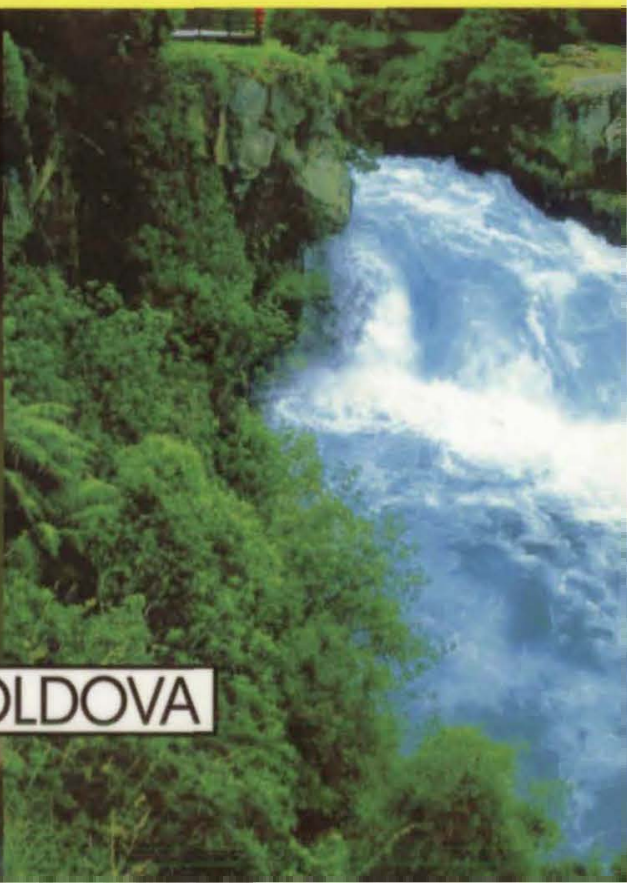
dr. Virgil T. Geiculescu

bioterapie

calea sănătăţii tale





TIPO MOLDOVA

dr. Virgil T. Geiculescu

BIOTERAPIE

Coperta: *Cristian Almăşanu*

Redactor: *Constantin Huşanu*
Tehnoredactor: *Cristian Almăşanu*

ISBN: 973-8422-02-7

© Tipografia Moldova

Iaşi, 2009

Tipărit la ***Tipografia Moldova***,

dr. Virgil T. Geiculescu

BIOTERAPIE

Reţete medicale
fără medicamente
chimioterapice

TIPO MOLDOVA

CUVÂNT ÎNAINTE

Sănătatea este bunul cel mai de preţ al omului. Ce fericire poate să aibă un bolnav în pat de aur? Boala, ca inamicul numărul unu al vieţii, trebuie combătută cu toate mijloacele profilactice şi curative de care dispunem: atât chimioterapice cât şi bioterapice.

Cel mai de seamă medic al antichităţii, Hipocrat, a spus: „A dobândi vindecarea este mai presus de orice în ştiinţa medicală; mai multe căi, însă, ducând către această ţintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puţin vătămătoare". Tot el a spus: „Primum non nocere", adică mai întâi de toate a nu vătăma.

Medicamentele chimioterapice au fost şi sunt auxiliare preţioase ale omului, ele au adus şi aduc o mare contribuţie la menţinerea stării de sănătate. Medicamentele au permis să se vindece epidemiile, infecţiile microbiene, aceste flagele ale omeniri. În ultimul timp însă întrebuinţarea medicamentului a devenit atât de frecventă şi consumul atât de mare încât expun bolnavul la complicaţii grave şi neaşteptate. Consumarea excesivă a medicamentelor este o caracteristică a zilelor noastre, creează bolnavului iluzia că folosind cât mai multe şi diverse medicamente, chimioterapice, leacuri posibile, poate să-şi vindece boala de care suferă. Însă nu realizează că, de cele mai multe ori, duc la obişnuinţă sau provoacă o nouă boală neprevăzută.

Consumul de medicamente creşte şi fără ajutorul medicului, prin automedicaţie, sfaturi binevoitoare etc. Anxioliticile, sedativele, tranchilizantele, barbituricele, ocupă primul loc în consumul medicamentos din S.U.A., Franţa, Anglia şi alte ţări. În anul 1970, în S.U.A., vânzările de analgezice din clasa aspirinei au fost de 225 de tablete pe cap de locuitor, fiind incluşi la numărătoare şi sugarii.

Se poate afirma că, astăzi, pe lista flagelelor sociale, alături de maladiile cardiovasculare, cancer şi accidentele de circulaţie, figurează bolile produse prin administrarea medicamentelor. Organizaţia Mondială a Sănătăţii, alarmată de noul flagel care ameninţă omenirea, poluarea medicamentoasă, recomandă prin alte antidoturi şi revalorificarea multor mijloace terapeutice naturale, tradiţionale.

M-am hotărât, deoarece mai mult de trei decenii am practicat şi folosit şi alte mijloace terapeutice, să adun şi să redau reţete fără medicamente chimioterapice, să pun la dispoziţie spre folosinţă şi alte remedii naturale de tratament, care formează un nou capitol al medicinii denumit „Bioterapie". Am recurs la serviciile fitoterapie ;fizioterapie (hidroterapiei, electroterapie, balnio-climato-terapie), dieteticii, culturii fizice medicale, acupuncturii., homeopatie, apiterapiei etc., remedii scrise în cărţi de specialitate, pe care le-am înmănuncheat într-un singur volum, pe diferite boli. Toate aceste proceduri reduc în mod considerabil consumul de medicamente şi nu dau reacţii adverse, nu dau efecte nocive secundare, nu dau obişnuinţă, deci, să le folosim cu toată încrederea.

AUTORUL

I.
BOLI INFECTO-CONTAGIOASE

Bolile infecto-contagioase sunt bolile date de agenţii infecţioşi, virali, bacterieni şi fungici. Sunt contagioase deoarece se transmit de la animale la om şi de la om la animal.

A. Pentru bolile ce se transmit pe cale aeriană se recomandă profilactic:

Evitarea izvorului de infecţii, evitarea contactului cu bolnavii de aceste boli. Folosirea batistei la tuşit, strănut. Evitarea folosirii în comun a unor obiecte ca: batista, prosoape, rufărie, pahare, tacâmuri etc. Aerisirea frecventă a camerelor de locuit şi încăperilor de muncă şi curăţirea zilnică a lor. Evitarea aglomeraţiilor în epidemii. Protejare copiilor, a persoanelor vârstnice, a persoanelor debile, suferinde.

B. Pentru bolile care se transmit pe cale digestivă se recomandă profilactic:

Împiedicarea contaminării apei cu microbi sau virusuri şi evitarea consumului de apă contaminată. Evitarea contaminării alimentelor cu microbi sau virusuri şi evitarea

consumului de alimente contaminate. Alimentele trebuie ţinute la rece, în vase curate şi acoperite, la adăpost de muşte şi rozătoare. Evitarea consumului de fructe şi legume nespălate. Consumarea laptelui numai fiert. Ouăle de raţă nu se consumă decât după 15 minute de fierbere. Nu se va mânca nu se va umbla cu alimentele având mâinile nespălate. Multe boli ca febra tifoidă, dizenteria, diareea, hepatita epidemică toxiinfecţiile alimentare au fost numite şi „boli ale mâinilor murdare".

Guturai (coriza)

Este o inflamaţie acută a mucoasei nazale, manifestată printr-o secreţie apoasă persistentă.

Se recomandă repaus la pat, regim alimentar uşor, bogat în lichide, vitamine, dulciuri, făinoase.

- **Ceaiuri**

Flores Tiliae (flori de tei). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe de flori la cană.

Flores Sambuci (flori de soc). Se beau 3-4 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe la cană.

Flores et radix Primulae (flori şi rădăcină de ciuboţica cucului), cu proprietăţi antitusive. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie de flori (o linguriţă la cană) sau decoct din rădăcină. La aceasta din urmă se recomandă a se adăuga un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu.

Feniculum Vulgare Mill (feniculul). Infuzie cu o linguriţă de fructe la o cană de ceai îndulcită cu miere. Se bea cât mai e cald, două căni pe zi.

Anemone Nemoroza L. (floarea Paştelui). Macerаţie cu o

mână de plantă proaspăta la 1 litru de oţet se pune puţin într-o farfurioară şi se inspiră. Se vindecă guturaiul.

Mentha Piperita L. (izma). Inhalaţii cu ulei de menta 4-5 picături la 0,5 litri apă. Se fac două inhalaţii pe zi.

- **Inhalaţii**

Flores Sambuci. Într-un vas cu apă în clocot se -toarnă 2-3 linguriţe de flori pentru o inhalaţie. Se pot face două inhalaţii pe zi, din care una seara înainte de culcare.

Fructus Juniperi. Se folosesc două linguriţe de fructe la o inhalaţie.

- **Presopunctură şi acupunctură**[1]

Se stimulează anumite puncte cu ajutorul acelor şi al masajului. Se masează energic, profund, până la înroşire, timp de 5-10 minute, următoarele puncte:

a) *Fundul văii* - IG_4 - ce se află la întâlnirea care uneşte oasele degetului arătător cu degetul mare.

b) *Întâlnirea miresmelor* - IG_{20} - ce se află la baza orificiilor nazale.

c) *Mlaştina vânturilor* – VB_{20} – ce se află pe ceafă, pe linia orizontală ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele occipitale (în caz de febră mare).

Masajul punctelor respective se face prin stimulare cu ajutorul degetului arătător sau mare de la mână, în sensul înşurubării unui şurub. Se pot aplica până la trei şedinţe pe zi, în total 15 şedinţe pe serie. În caz de epidemii, profilactic, se pot aplica aceleaşi proceduri.

---

[1] Punctele sunt extrase din „Presopunctura", de Sabin Ivan

Gripa

Este o boală infecto-contagioasă, cauzată de virusuri, caracterizată prin febră şi, în special, simptome din partea aparatului respirator (tuse, strănut, coriză). Se recomandă repaus la pat, regim alimentar bogat în vitamine, dulciuri, făinoase, combaterea febrei, a tusei şi a durerilor musculare.

• Ceaiuri

Flores Sambuci (flori de soc) cu acţiune sudorifică, combate febra. Se beau 3-4 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la cană.

Gentiana lutea L. (ghinţura) contra febrei. Se foloseşte ca decoct, cu o linguriţă de plantă mărunţită la 500 ml de apă rece. Se fierbe 15 minute şi se bea fracţionat în trei reprize, înaintea meselor principale.

Centaurium erythraea Rafn. (C. umbellatum Gilib) (ţintaură). Se foloseşte ca infuzie, dintr-o linguriţă de plantă la 250 ml apă clocotită. Se bea câte 1/3 din această cantitate înaintea meselor principale. Tinctură din 20g plantă macerată în 100 ml alcool 70°. Timp de cinci zile se iau câte 30-40 picături, de trei ori pe zi, înainte cu o oră de mese.

Ocimum basilicum L. (busuioc). Se foloseşte ca infuzie, dintr-o linguriţă de plantă la 200 ml apă clocotită. Se beau trei căni pe zi, călduţe, după-mesele principale, din care una seara la culcare.

Arctium lappa L. (brustur). Se foloseşte ca decoct, din două linguri rădăcină mărunţită la 500 ml apă clocotită. Sc continuă fierberea încă două minute, apoi se ia de pe foc, se acoperă şi se lasă 15 minute. Lichidul rezultat se bea călduţ, în 3-4 reprize, în decursul unei zile.

Eryngium planum L- (scai vânăt) combate tusea. Se foloseşte ca decoct din două linguri de plantă la cană. Se iau patru linguri pe zi.

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de piatră). Se face un decoct din care se beau două căni pe zi, de preferat în amestec cu lapte, o linguriţă plantă la cană, la care se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu.

Marrubium vulgare L. (unguraş). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la cană.

Cortex Salicis (coji de salcie). Se foloseşte ca decoct din două linguri la o cană. Se iau trei linguri pe zi pentru, combaterea durerilor musculare.

Scorţişoara şi cuişoarele cu acţiune antivirotică. Se beau donă căni pe zi dintr-o infuzie cu câte o linguriţă de plantă pisată (din fiecare) la cană.

Ceai sudorific plafar. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie din 1-2 linguriţe la cană.

Angelica Archangelica L. (angelica). Decoct din rădăcini, rizomi sau tulpini tinere cu 10-30g la 1 litru de apă. Se bea câte o ceaşcă de ceai, în caz de epidemii, după fiecare masă.

Se mestecă zilnic în gură o bucăţică de rădăcină în caz de epidemii de gripă şi guturai, în scop preventiv.

Cinnamonum Zeylanicum Ness (scorţişoara). Vin fiert cu scorţişoară, 60g la 1 litru, fereşte de răceală şi gripă. Se beau două-trei pahare pe zi.

Satureja Hortenzis L. (cimbru de grădină). Infuzie cu 20g la litru de apă în clocot. Sc beau trei ceşti pe zi, una după fiecare masă.

Feniculum Vulgare Mill (feniculul). Infuzie cu o linguriţă de fructe la o cană de ceai îndulcită cu miere. Sc bea cât mai cald, două căni pe zi.

Thymus Vulgaris L (cimbru). Infuzie cu 20-30g la 1 litru de apă în clocot. Se beau 3 căni de ceai pe zi,

Lavandula Officinalis Chaix (levănţica). Infuzie cu 20 până la 40g de vârfuri înflorite la 1 litru de apă. Se beau 3 până la 4 căni pe zi.

Allium Sativum L, (usturoiul). Se consumă crud sau decoct cu 25g la litru, pisat, la o cană. Se consumă în cursul unei zile.

• Inhalaţii

Ocimum basilicum L. (busuioc) şi *Carum Carvi L.* (chimen). Într-un vas cu apă în clocot se pun câte două linguriţe de amestec pentru o inhalaţie. Se pot face două inhalaţii pe zi, din care una seara la culcare.

• Frecţii

Flores Lavandulae (flori de levănţică). Se fac frecţii cu oţet aromatic preparat prin macerare. Timp de şapte zile, din 60-80g flori peste care se pune un litru de oţet; rezultă maceratul. Se strecoară prin presare, apoi se fac două frecţii pe zi.

- *Flores Rosae* (petale de trandafir). Se fac frecţii din oţet aromatic preparat prin macerare, timp de cinci zile, a 100g petale, 100 ml alcool şi 900 ml oţet. Se strecoară printr-un tifon presându-se bine petalele.

[1]*Flores Lavandulae* (flori de levănţică) 40g
Folium Menthae (frunze de mentă) 20g
Folium Salviae (frunze de salvie) 20g
Herba Serpylli (cimbrişor) 10g
Fructus Juniperi (fructe de ienupăr) 10g

[1]După Ovidiu Bujor şi Mircea Alexan „*Plante medicinale – Izvor de sănătate*".

Se fac frecţii cu oţet aromatic preparat prin macerarea a 100g amestec din aceste plante, timp de şapte zile, într-un litru de oţet. Să se strecoare prin presare.

- **Apiterapie**

Tinctura de propolis 20%, cu acţiune antivirotică. Se iau 20–30 picături într-un păhărel cu apă sau lapte, de 2–3 ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

- **Presopunctura şi acupunctura**

Se stimulează cu ajutorul acelor sau masajului punctul *Fundul văii* – IG_4 – ce se află la unirea celor două oase din prelungirea degetului mare şi arătător de la mână. Masajul se face prin tonifiere cu vârful degetului arătător sau mare de la mână, în sensul de învârtire a acelor de ceasornic (de înşurubare). Se pot aplica 2–3 şedinţe pe zi, în total 15 şedinţe pe serie. Se poate aplica şi preventiv în epidemii.

- **Băi**

– *Farina Brassica nigra (L.). Koch. (Sinapis nigra L.)* (făină de muştar negru). Se fac băi, cu 250g făină într-un săculeţ ce se agită în apa de baie. Se face o baie pe zi la temperatura de 37°.

Adenoviroze

Sunt infecţii larg răspândite, cauzate de un grup de virusuri denumite adenovirusuri care produc cele mai polimorfe sindroame clinice: rinite, faringite, conjunctivite, kerato-conjunctivite, pneumonii interstiţiale, sindroame meningiale, adenite generalizate sau mezenterice.

• **Ceaiuri**

Indicaţii: ceaiuri, gargarisme, inhalaţii şi apiterapie.

- *Flores Sambuci (flori* de soc) cu acţiune sudorifică: combate febra. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe la o cană.

- *Scorţişoară şi cuişoarele* cu acţiune antivirotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu câte o linguriţă de plantă pisată, din fiecare, la o cană.

- *Matricaria chamomilla L.* (muşeţel). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la o cană, făcându-se în acelaşi timp şi gargarisme.

• **Inhalaţii**

- *Ocimum basilicum L.* (busuioc) şi *Carum carvi L.* (chimen). Într-un vas cu apă în clocot se pun câte două linguriţe, din fiecare plantă, pentru o inhalaţie. Se fac două inhalaţii pe zi, din care una seara, la culcare.

• **Apiterapie**

Tinctură de propolis, 20%, are acţiune antivirotică. Se iau 20-30 picături, într-un păhărel cu apă sau lapte, de trei ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

Tusea convulsivă (pertusis)

Este o boală foarte contagioasă, endemo-epidemică, cauzată de *Bacilul pertusis,* caracterizată clinic prin catar al căilor respiratorii şi accese de tuse spastică. Profilactic, se recomandă evitarea bolnavilor de tuse.

• **Ceaiuri**

Foeniculum vulgare Mill. (fenicel). Se foloseşte ca infuzie: pentru sugari 5–6 fructe zdrobite, la 200 ml apă clocotită; 10–15 fructe zdrobite, pentru copiii mai mari şi o jumătate de linguriţă de fructe, la adulţi. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

Prunus spinosa L. (porumbar). Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă de flori la 250 ml apă clocotită, sau decoct, cu o linguriţă de fructe la 200 ml apă rece, după care se fierb 20 minute. Se beau 2–3 căni pe zi.

Herba Eryngii plani (scai vânăt). Se iau patru linguri pe zi din decoct, obţinut din două linguri la cană.

Viscum album L. (vâsc.) Se foloseşte un macerat din două linguriţe de plantă la 250 ml apă rece, la temperatura camerei. Se lasă opt ore la macerat. Se bea în două reprize, din care una seara la culcare.

Origanum vulgare L. (sovârf). Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la cană.

Hedera Helis L (iedera). Infuzie cu frunze proaspete 5g la o cană. Se iau 3 căni pe zi.

Mentha Piperita I,. (izma). Infuzie cu 20g la 1 litru în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

Lavandula Officinalis Chaix (levănţica). Infuzie cu 20-40g de vârfuri înflorite la 1 litru de apă în clocot. Se beau 3-4 căni pe zi.

Cetraria Islandica L (lichenul de Islanda, lichenul de piatră). Se fierb 25g lichen în 0,5 1 lapte dulce până se gelifică. Gelul devine consistent la rece. Se ia cu linguriţa în puţină miere sau dulceaţă, 4-5 linguriţe pe zi.

Drosera Rotundifolia L. (roua cerului). Tinctură cu 20g plantă la 10g alcool diluat, ce se ţine la macerat timp de 7

zile. Se iau 5 până la 30 picături de 3-5 ori în 24 ore. În amestec cu cimbrul, coada calului şi foaia grasă dă rezultate excelente ca şi tratament specific.

Marrubium Vulgare L. (unguraşul). Infuzie cu 15 până la 40g frunze şi vârfuri înflorite la 1 litru de apă în clocot. Se beau 3 ceşti înainte de mese, îndulcite cu miere de albine, deoarece este foarte amar.

Hepatita epidemică

Este o boală acută, infecţioasă a ficatului şi contagioasă, caracterizată prin icter, tulburări digestive, materii fecale decolorate, uneori închise la culoare, oboseală, mărirea de volum a ficatului. Este produsă de virusul hepatic epidemic.

Profilactic: să se evite bolnavul suspect de hepatită. Să mâncăm numai după ce mâinile au fost spălate cu săpun. Să stârpim muştele. Nici un aliment nu va fi lăsat descoperit expus muştelor şi prafului. Apa de băut să fie igienică. Fructele vor fi spălate şi şterse înainte de a fi mâncate. Foştii bolnavi de hepatită nu vor da sânge, anunţând că au suferit de hepatită. Să se folosească o alimentaţie variată, proaspătă, compusă mai ales din proteine (carne, lapte, brânză, ouă), precum şi vitamine (drojdie de bere, - 80g pe zi şi miere de albine, 100g pe zi). Hepatita se tratează în spital. În perioada de convalescenţă, care durează de la 60-120 zile, se va consuma numai regim alimentar prescris de medic. Se vor evita alimentele conservate şi alcoolul. Sunt interzise sosurile cu rântaş, cu grăsime prăjită. Regimul alimentar trebuie păstrat cel puţin şase luni până la un an.

- *Alimente permise:* fructe (portocale, mere, struguri, pepeni, lămâi, căpşuni), compot de fructe, gelatină de fructe,

tarte cu fructe, dulceaţă, şerbet, sirop, gem, marmeladă, lapte, brânză de vaci, iaurt, unt proaspăt, untdelemn, zarzavaturi, legume, cartofi, pâine prăjită, biscuiţi, chifle, macaroane, griş, tăiţei, orez, mămăligă, ouă fierte, carne de pasăre, carne de vită slabă, peşte slab (ca şalău, crap, ştiucă, păstrăv), rasol sau friptură la grătar, supă cu zdrenţe, perişoare, supe de zarzavat, budinci, bezele, papanaşi, prăjituri cu marmeladă, miere de albine 90–150g pe zi.

– *Alimente interzise:* pere, linte, hrean, ardei iute, piper, boia, usturoi, ceapă, vinete, varză, cartofi- prăjiţi, mezeluri, conserve, sardele, carne grasă de vită, porc, oaie, gâscă, raţă, peşte gras, cârnaţi, pastramă, afumături, creier, rinichi, drob de miel, grăsime topită, sosuri, prăjituri cu creme, brânză grasă fermentată, untură, slănină, rântaş, salată cu ou, raci, marinată, zacuscă, tocături, îngheţată, nuci, alune, migdale, cacao, cafea, băuturi alcoolice.

Indicaţii terapeutice: ceaiuri şi apiterapie.

• Ceaiuri

– *Radicelles Secale cereale* (secara). Acţionează asupra parenchimului hepatic, favorizând „restitutio ad integrum" a ficatului. Stimulează direct celula hepatică, fiind indicată în hepatită (ictere infecţioase) precum şi în sechele. Se foloseşte ca pâine şi sub formă de decoct, cu o lingură la cană. Se beau două căni pe zi.

– *Juniperus communis L.* (ienupăr). Este medicamentul ficatului ajuns în stare de decompensare (ictere şi ciroze). Acţionează asupra insuficienţei hepatice. Se folosesc mlădiţele tinere, sub formă de infuzie sau decoct, câte două linguriţe la o cană. Se bea, în cursul unei zile, câte o lingură, din oră în oră, până la terminarea cănii.

– *Hippophaë rhamnoides L.* (cătină albă). Se folosesc

fructele, foarte bogate în vitamina *B1*, *B2*, acid folic, *C* etc., ca infuzie, cu două linguri de fructe zdrobite, la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit. Se bea fracţionat, în decursul unei zile. Se face o cură îndelungată. Se poate folosi şi ca sirop.

- *Hypericum perforatum L,* (sunătoare). Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie, cu o lingură de plantă la 200 ml apă în clocot.

Corylus avelanna L. (alun). Mugurii au acţiune antiscleroasă. Tonifiază parenchimul hepatic. Este indicat în insuficienţa hepatică accentuată. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la o cană.

Fructus Cardui Mariae (fructe armurariu). Are acţiune hepato-protectoare. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe de fructe mărunţite, la o cană de apă. Se îndulceşte cu miere de albine. Prima se bea dimineaţa, înainte de micul dejun, a doua cană se bea în două reprize, o jumătate, după masa de prânz şi o jumătate, după masa de seară, stând apoi culcat pe partea dreaptă cca 20 minute.

Menyanthes trifoliata L- (trifoiştea de baltă). Stimulează funcţiile ficatului. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe la o cană.

• Apiterapie

Se consumă polenul de albine, sub formă de granule, câte 15-20g pe zi, înainte de mese. Cura durează o lună de zile, urmată de două luni pauză şi se repetă astfel de patru ori pe an, câte o lună pe trimestru.

Rujeola

Este o boală infecţioasă acută, foarte contagioasă, epidemică, cauzată de un virus. Apare brusc cu febră, strănut, tuse, lăcrimare. Erupţia apare retroarticular după 3-5 zile de la debut, care coboară la trunchi şi membre, generalizându-se după 2-3 zile. După 3-6 zile erupţia dispare.

Cetraria Islandica L. (lichenul de Islanda, lichenul de piatră, muşchiul de piatră). Infuzie cu o linguriţă de plantă la 250 mil apă în clocot. Se fierbe 5 minute la care se adaugă bicarbonat de sodiu un vârf de cuţit, se beau 2-3 căni de ceai pe zi, reci.

Sambucus Nigra L. (socul). Infuzie cu 2-3 linguriţe flori la 250 mil apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

Viola Odorata L. (violete, toporaş, tămâioară). Infuzie cu 100g flori uscate la 1 litru de apă în clocot ce se lasă într-un vas acoperit cu un capac de seara până dimineaţa. Se filtrează, se adaugă 1 kg de zahăr obţinându-se astfel siropul din care se iau 4-5 linguri pe zi.

Bruceloza

Este febra ondulată. Este o boală infecţioasă şi transmisibilă a animalelor cornute şi a porcilor de la care se poate îmbolnăvi şi omul.

Se manifestă sub formă de febră ondulată cu transpiraţii abundente, cu miros de paie putrede, ,cu evoluţie de lungă durată, însoţită cu dureri pe oase şi articulaţii, aşa-zis reumatism brucelozic. Se mai poate localiza la ficat, cu dureri de-a lungul nervilor, imitând

nevralgiile.

Hiliacium Pilossella L. (vulturica). Infuzie cu 50-100g frunze, tije şi rădăcini proaspete la 1 litru de apă în clocot ce se lasă infuzat 30 minute. Se beau 2-4 căni pe zi.

Scarlatina

Este o boală infecto-contagioasă, eruptivă, provocată de streptococul beta-hemolitic din grupa A, transmisă de la bolnav sau de la purtător la cel sănătos pe calea aerogenă.

Perioada de incubaţie 2-7 zile. Începe brusc cu febră, dureri de cap, la înghiţire, vărsături, cu erupţie micropapuloasă pe fond eritematos, simetrică, generalizată. Erupţia este urmată de descuamaţie.

Viola Odorata L. (violete, toporaş, vioreaua). Infuzie cu 100g flori uscate ta 1 litru ce se lasă în contact de seara până dimineaţa într-un vas acoperit. Se filtrează, se adaugă 1 kg zahăr, obţinându-se siropul din care se iau 4-5 linguri pe zi.

Dizenteria

Este o boală infecţioasă şi contagioasă. Este o infecţie digestivă cauzată de bacili dizenterici ca Flexiner şi Sonne. Se caracterizează prin scaune dese, lipsite de materii fecale, compuse din mucozităţi, sânge, puroi. Pot să fie 10-15 scaune pe zi. Incubaţia durează 2-5 zile. În dizenteria acută începutul este brusc cu febră şi dureri abdominale. Alimentele (zarzavaturile, legumele, fructele şi apa) se pot contamina cu bacili dizenterici dacă nu se respectă igiena (muşte care zboară de pe materii fecale depuse în aer liber,

pe alimente neacoperite; mâini murdare, nespălate ale celor ce manipulează alimente).

Vaccinium Myrtillus L. (afinul). Decoct prin fierbere 10-30 minute a unei linguri de afine la 1 litru de apă sau a 50g de frunze. Se bea toată cantitatea în timp de 24 de ore.

Arnica Montana L. (arnica). Un gram de pulbere de flori într-un gălbenuş de ou. Se consumă din 2 în 2 ore, de mai multe ori pe zi.

Lythrum Salicaria L. (răchitanul). Infuzie cu 20-30g la litru sau decoct cu 30-50g la litru. Se bea 0,5 l pe zi.

Hypericum Perforatum L. (sunătoarea, pojarniţa). Infuzie cu o lingură de plantă la 200 ml apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

Polygonum Aviculare L. (troscotul). Infuzie cu 1-2 linguriţe de plantă la cană. Se beau 3 căni pe zi.

Este o boală infecto-contagioasă, provocată de un microb numit Salmonella typhi. Sursa de infecţie este omul bolnav sau purtător prin contact direct sau indirect prin apa infectată, alimente, muşte.

Se manifestă prin febra caracteristică, dureri de cap intense, meteorism abdominal (gaze), pete reticulare pe piele, limbă uscată, lipsă de poftă de mâncare, anemie, leucopenie, euozinofilie, cu complicaţii ca: hemoragii şi perforaţii intestinale. Pe lângă medicamentele specifice se pot folosi şi anumite plante medicinale.

Vaccinium Myatillus L. (afinul). Decoct prin fierberea timp de 10-30 minute a unei linguri de afine la 1 litru de apă sau a 50g de frunze, care se bea în decurs de 24 ore.

Arnica Montana L. (arnica). Se face o poţiune antitifoidă; 15g flori uscate, 40 coji portocale, 40g gumă arabică la 1 litru de apă în clocot. Se ia câte o lingură la 4 ore.

Coriandrum Sativum L. (coriandrul). Infuzie cu 5-25g la 1 litru de apă. Se bea câte o cană după fiecare masă sau tinctură cu 10g fructe ţinute la macerat timp de 8-10 zile în 80g alcool. Se beau câte 10-20 picături pe zi.

Marrubium Vulgaris L. (unguraşul). Infuzie cu 15-40g frunze şi vârfuri înflorite la 1 litru de apă în clocot Se beau 3 ceşti de ceai îndulcit cu miere de albine înainte de mese, fiind amar.

Febra tifoidă

Este o boală infecto-contagioasă, provocată de un microb numit Salmonella typhi. Sursa de infecţie este omul bolnav sau purtător prin contact direct sau indirect prin apa infectată, alimente, muşte.

Se manifestă prin febra caracteristică, dureri de cap intense, meteorism abdominal (gaze), pete reticulare pe piele, limbă uscată, lipsă de poftă de mâncare, anemie, leucopenie, euozinofilie, cu complicaţii ca: hemoragii şi perforaţii intestinale. Pe lângă medicamentele specifice se pot folosi şi anumite plante medicinale.

Vaccinium Myatillus L. (afinul). Decoct prin fierberea timp de 10-30 minute a unei linguri de afine la 1 litru de apă sau a 50g de frunze, care se bea în decurs de 24 ore.

Arnica Montana L. (arnica). Se face o poţiune antitifoidă; 15g flori uscate, 40 coji portocale, 40g gumă arabică la 1 litru de apă în clocot. Se ia câte o lingură la 4 ore.

Coriandrum Sativum L. (coriandrul). Infuzie cu 5-25g la 1 litru de apă. Se bea câte o cană după fiecare masă sau tinctură cu 10g fructe ţinute la macerat timp de 8-10 zile în 80g alcool. Se beau câte 10-20 picături pe zi.

Marrubium Vulgaris L. (unguraşul). Infuzie cu 15-40g frunze şi vârfuri înflorite la 1 litru de apă în clocot Se beau 3 ceşti de ceai îndulcit cu miere de albine înainte de mese, fiind amar.

II.
BOLI ALE APARATULUI RESPIRATOR

Traheo-bronşita acută

Este o inflamaţie microbiană sau virotică, cu modificare morfo-funcţională ce apare la nivelul căilor aeriene şi poate prinde, eventual şi alveole izolate sau ţesutul pulmonar. Este caracterizată clinic prin stare febrilă, dureri retro-sternale, tuse seacă, la început şi apoi umedă, cu expectoraţie muco-purulentă, cu apariţie de raluri sibilante şi ronflante.

Indicaţii terapeutice: pulverizaţii, comprese, cataplasme, frecţii, ceaiuri, inhalaţii, presopunctură, apiterapie.

1. Pulverizarea camerei, de două ori pe zi, dimineaţa şi seara cu:

- Aetheroleum Abieti (ulei de brad)
- Aetheroleum Pini (ulei de pin)
- Aetheroleum Piceae (ulei de molid)

– Aetheroleum Menthae (ulei de mentă)
Soluţie alcoolică 2%.

Se poate face şi un amestec cu două uleiuri din cele descrise, mai ales cu cel de brad şi pin.

• Pentru combaterea febrei şi tusei

Comprese pe torace. Se pune o flanelă uscată de jur-împrejurul toracelui, peste care se aplică un prosop muiat în, apă fierbinte (60–70°) şi bine stors, iar peste acesta se aplică o altă flanelă uscată. Totul se acoperă cu o pânză impermeabilă (folie de plastic). Durata de aplicare 20–60 minute.

Comprese cu apă fierbinte şi oţet. Se pune pe piept o bucată de pânză, împăturită de şase ori, înmuiată în apă fierbinte şi oţet. Proporţia este jumătate apă şi jumătate oţet. Când se răceşte, se înmoaie din nou şi se repetă operaţia.

Cataplasme cu muştar, aplicate pe cutia toracică, după următoarea tehnică: se ia făina de muştar, fie albă fie neagră (200–300 g) şi se amestecă cu apă, la temperatura camerei, până se realizează o pastă. Se adaugă înainte de folosire puţină apă caldă, pentru a nu provoca o senzaţie neplăcută. Se pune această pastă într-un săculeţ de pânză şi se aplică pe piept, peste care se pune un cearceaf. Durata de aplicare este până când apare senzaţia de arsură.

Cataplasme cu seminţe sau făină de in. Se ia 1/3 sau 1/4 de seminţe sau făină de in, se amestecă cu 2/3 sau 3/4 de apă şi se fierbe bine, până ce se face o pastă omogenă consistentă. Se aplică ca şi cataplasma de muştar şi se ţine până începe să se răcească.

Frecţii. Amestec de ulei de ricin şi terebentină. Se amestecă două linguri de ulei de ricin cu o lingură de ulei

de terebentină, încălzindu-se la un foc slab. Cu acest amestec se frecţionează pieptul, uşor şi se acoperă cu o pătură. Se poate aplica de trei ori pe zi.

- **Ceaiuri.**

Concomitent cu aceste comprese se recomandă a se bea şi ceaiuri îndulcite cu miere de albine.

- *Satureja hortensis L.* (cimbrul de grădină). Se face o infuzie, din 1-2 linguriţe de plantă sau, dacă se doreşte mai concentrată, din 2-3 -linguriţe, la o cană de 250 ml. Se iau câte 3–4 linguri pe zi (cel mult o cană), îndulcită cu miere de albine, înaintea meselor principale.

- *Thymus vulgaris L.* (cimbru). Se bea o cană, de trei ori pe zi, înaintea meselor principale, dintr-o infuzie de 1_2 g% din frunzele aromate ale plantei.

- *Castanea sativa Mill.* (castan comestibil). Se beau 1 - 2 căni pe zi, dintr-o infuzie din frunze, 2-3 g%, îndulcită cu miere de albine.

- *Drosera rotundifolia L.* (roua cerului). Se bea câte o cană pe zi, dintr-o infuzie de 2-3 g% sau sub formă de tinctură preparată din 20% plantă uscată în alcool diluat, din care se iau 10–40 picături pe zi. Are şi acţiune antibiotică.

- *Eryngium planum L-* (scai vânăt). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriţă de plantă mărunţită la o cană cu apă în clocot. Are proprietăţi evident calmante asupra spasmului tusei. Este cea mai eficientă în caz de tuse rebelă.

Marrubium vulgare L. (unguraş sau voronic).Se bea o cană pe zi, ca infuzie, 1-3% îndulcită cu miere de albine sau sub formă de pulbere, 2–4g pe zi. Se foloseşte atunci când bronşitele sunt însoţite de febră.

Pentru combaterea tusei seci, spastice.

[1]) *Eryngium planum L.* (scai vînăt) 50g
Drosera rotundifolia L. (roua cerului)..... 50g
Carlina acaulis L. (turtă) 50g
Castanea sativa L. (castan comestibil)..... 50g

Se beau 2–3 căni pe zi dintr-o infuzie de 1–2 linguriţe din acest amestec la o cană.

[2])*Satureja hortensis L.* (cimbru de gradină)..... 50g
Drosera rotundifolia L. (roua cerului)..... 50g
Herba Cheidonii (rostopască)..... 50g
Eryngium planum L. (scai vânăt)..... 50g
Fuctus Anisi vulgaris (anason) 50g

Aceste plante se amestecă bine şi se face o infuzie, dintr-o lingură de mixtură în apă. Se lasă pentru extracţie acest amestec, acoperit, timp de 20 minute. Se beau 1-2 căni pe zi, în mai multe reprize, îndulcite cu miere de albine.

Se fierbe la foc moale, o lămâie, timp de 10 minute. Lămâia se taie în două şi se stoarce bine într-un pahar. La sucul obţinut se adaugă două linguri de glicerină. Amestecul se agită bine, apoi paharul se umple cu miere. În loc de lămâie se poate folosi oţetul de mere. După ce amestecăm bine conţinutul se folosesc chiar şase linguriţe pe zi, când tusea este rebelă şi anume: dimineaţa, la sculare, înainte de prânz, după prânz, apoi la câteva ore după prânz, la cină, şi seara la culcare. Pe măsura ce tusa cedează se reduce cantitatea. Preparatul este eficient atât la adulţi cât şi la copii. Este unul din cele mai eficace siropuri pentru potolirea tusei.

Combaterea tusei însoţită de secreţie (flegmă) greu

---

[1] *Reţete din amestecuri*, după D. Gr. Constantinescu şi Ovidiu Bujor.
[2] Ibidem

expectorabilă:

- *Althaea officinalis L.* (nalba mare). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie din flori şi frunze, 2-3g la o cană, sau decoct din rădăcină, îndulcită cu miere.

- *Malva sylvestris L,* (nalba de pădure). Se beau 2-3 căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie, cu două linguriţe de plantă uscată şi mărunţită la o cană. Este foarte emolientă.

- *Cetraria islandicus (L.) Ach.* (lichen de piatră - de munte). Se beau două căni pe zi din decoct, cu o lingură de plantă la o cană de apă. Are proprietăţi emoliente, sedative şi antibiotice.

- *Hordeum vulgare L.* (orz). Se beau 1-2 căni pe zi, îndulcite cu miere, din decoct 10% din seminţe.

Malva silvestris L. (nalba de pădure)..... 50g
Cetraria islandicus (L.) Ach. (lichen de piatră)..... 50g

Se amestecă bine şi, din acest amestec, se face o infuzie, din două linguriţe la o cană de apă. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine.

Radix Altheae (rădăcinit de nalbă mare)..... 20g
Radix Liquiritiae (rădăcină de lemn dulce)..... 6g
Foliuni Farfarae (frunze de potbal)..... 8g
Folium Verbasci (flori de lumânărică)..... 8g
Fructus Anisi vulgaris (fructe de anason)..... 4g

Rădăcinile şi frunzele plantelor se amestecă cu fructele, din care se face o infuzie, cu două linguriţe la o cană. Se beau 2-3 ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere.

- **Combaterea tusei însoţită cu secreţie abundentă muco-purulentă.**

Se folosesc remediile cu acţiune expectorantă:

– *Rhizoma cum radicibus Inulae* (iarbă mare sau omag). Se beau două căni pe zi din decoctul acestui produs (5% la o cană).

– *Primula officinalis (L.) Hill.* (ciuboţica cucului). Se beau câte două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoctul de rizomi şi rădăcini, câte 3g la o cană, pentru adulţi şi 0,5–1 g, pentru copii.

– *Saponaria officinalis L.* (săpunariţă sau odogaci), Se beau 1–2 căni pe zi îndulcite cu miere, din infuzie de rizomi şi rădăcină 1%, după o prealabilă macerare de 6–8 ore la rece.

– *Viola odorata L.* (toporaşi sau violete). Se beau 1–2 cești pe zi, îndulcite cu miere, din decoct, 10% de rizomi.

– *Viola tricolor L.* (trei fraţi pătaţi). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, cu două linguriţe la o cană de apă.

– *Polygala amara L.* (amăreală). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct de plantă, 2%, la o cană!

Allium sativum L. (usturoi). Este un bun expectorant, cu proprietăţi antibiotice. Se foloseşte astfel: se toarnă într-o cană de 250 g, cu apă clocotită, usturoiul dat pe răzătoare sau pisat bine, în cantităţile următoare:

– pentru copiii până la 2 ani 15g
– pentru copiii între 2–5 ani 25g
– pentru copiii de 10–12 ani 40g
– pentru alte vârste..... 60–80g

Se dau 8–10 linguriţe din apa usturoiată copiilor până la 5 ani, 8–10 linguri de desert, copiilor de la 10–12 ani, 8–10 linguri de supă, celorlalte vârste.

Hedera Helix L. (iedera). Infuzie din frunze mărunţite 5g

la cană. Se beau 3 căni pe zi sau tinctură prin macerarea a 10g lemn proaspăt, ras în 100g alcool de 70°, timp de 10 zile. Cate 5-10 picături în apă de 6 ori pe zi. A nu se depăşi doza.

Hypericum Perforatum L, (sunătoarea). Infuzie cu o lingură de plantă la 200 ml apă. Se beau trei căni ceai pe zi.

Lactuca Sativa L (lăptuca). Decoct de 75g frunze la 1 litru apă fiartă la foc încet 30 minute. Se beau trei pahare pe zi între mese.

Măr ca atare sau compot, suc.

Mure ca atare sau sirop, nap fiert, crud sau sub formă de salată, suc 1-2 pahare pe zi, sau decoct cu 60g varză tocată şi fiartă o oră la 0,5l apă la care se adaugă 70g miere de albine. Se bea în cursul unei zile.

- **Inhalaţii**

Unele plante se pot folosi şi sub formă de inhalaţii (aerosoli). Aceşti aerosoli fluidifică secreţiile bronşice, uşurând astfel expectoraţia.

Sub formă de inhalaţii se pot folosi unele plante medicinale ca: muşeţelul, levănţica, cimbrul, cimbrişorul, izma bună, rozmarinul, frunzele şi ramurile tinere de pin de munte, jneapănul. Pentru o inhalaţie, plantele se amestecă în părţi egale şi din amestec se folosesc două linguri la un litru de apă fierbinte, într-un vas smălţuit, cu gura largă. Cei suferinzi se aşează în faţa vasului, aplecându-se cu capul deasupra lui şi se acoperă cu un prosop de baie sau o broboadă de lână. Câtă vreme se degajă aburii se aspiră pe nas şi pe gură, alternativ, timp de 20-30 minute. Se îndepărtează apoi acoperemântul, se şterge faţa cu o cârpă umedă, uscâdu-se apoi cu un prosop, după care se lasă un timp pe cap, până se răcoreşte. Pentru a se feri pielea feţii, poate să fie unsă, înainte de inhalaţie, cu o cremă grasă. Se

pot face două inhalaţii pe zi. Se recomandă a nu se ieşi imediat în aer rece. Una din inhalaţii se va face seara, înainte de culcare. În general, se pot folosi sub formă de inhalaţii (aerosoli), toate plantele indicate sub formă de ceaiuri.

Aetheroleum Abieti (uleiul de brad)
Aetheroleum Pini (uleiul de pin)
Aetheroleum Piceae (uleiul de molid)

Este un inhalant datorită efectelor antiinflamatorii şi antiseptice ale căilor respiratorii. Se toarnă câteva picături de ulei într-un vas cu apă fierbinte şi se inspiră adânc vaporii degajaţi.

- *Aetheroleum Juniperi* (ulei de ienupăr). Este un inhalant pentru mărirea şi fluidificarea secreţiilor bronşice, cu efect calmant. Se toarnă câteva picături într-un vas cu apă fierbinte şi se inspiră adânc. Se poate folosi de 2-3 ori pe zi.

Aetheroleum Hyssopi (ulei de isop,). Se toarnă câteva picături într-un vas cu apă fierbinte şi se inspiră vaporii degajaţi.

• Apiterapie

Un alt remediu la îndemâna oricui este mierea de albine şi propolisul. Mierea posedă acţiune antimicrobiană, antiinflamatorie, calmantă şi expectorantă. În acest scop se folosesc: mierea de tei, mierea de munte, mierea de flori de câmp. Mierea de tei este trecută în categoria celei mai bune feluri de miere pentru proprietăţile sale expectorante şi antiinflamatorii. Mierea de albine se poate folosi şi sub formă de inhalaţii.

Iată câteva reţete cu miere de albine:

Miere de albine, 100-150g la adulţi, 30-50g la copii. A se lua în combinaţie cu lapte fiert, proaspăt, în trei porţii pe

zi, adică 50g miere la o cană de 250 ml de lapte fiert. Se amestecă bine şi se bea.

1.- Când tusea este seacă şi rebelă este indicat să asociem mierea cu ceaiurile următoare:

- *Eryngium planum L.* (scai vânăt). O linguriţă de planta la o cană de apă în clocot, plus 50g miere. Se amestecă bine şi se va bea ceaiul fierbinte.

- *Eryngium planum L.* (scai vânăt) şi *Drosera rotundifolia L.* (roua cerului). Se foloseşte câte o linguriţă din fiecare, sub formă de infuzie, la o cană de apă în clocot, plus 50g miere de tei. Sc amestecă bine şi se beau 1-2 căni pe zi.

2.- Când tusea este însoţită de secreţie, care se detaşează greu, se foloseşte:

- *Malva silvestris L.* (nalba de pădure). Infuzie, cu două linguriţe de plantă la o cană de apă, plus 50-70g miere de tei. Se amestecă bine şi se beau două căni pe zi.

- *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de munte). Decoct, cu o lingură de plantă la o cană de apă, plus 50-150g miere de tei. Se amestecă bine şi se beau două căni pe zi.

Malva silvestris L. (nalba de pădure) 50g
Cetraria islandica (L.) Ach (lichen de munte) 50g

Se amestecă bine şi, din acest amestec, se pun câte două linguriţe pentru o cană, ca infuzie, plus 50-70g miere de albine de tei. Se beau câte 2-3 căni pe zi.

- Când bronşita este însoţită de tuse cu secreţie abundentă se foloseşte decoct din rădăcină de *Inula helenium L.* (iarbă mare sau omag), 5%, plus 50-70g miere de tei sau de munte, la o cană de ceai. Sc amestecă bine şi se beau două căni pe zi.

Primula officinalis (L.) Hil. (ciuboţica cucului). Decoct, 3g

pentru adulţi şi 0,5-1g pentru copii, la o cană, plus 50-75g de miere de tei sau de munte. Se beau două căni pe zi.

- *Pinus sylvestris L.* (pin). Se culeg ramuri mici de pin cu muguri şi câteva ace. Se pun într-un vas cu apă de cca 3-41, atât cât să le acopere şi se fierb înăbuşit, la foc mic, timp de trei zile. În acest timp apa devine brună. Lichidul se strecoară prin sită şi se îngroaşă că miere de albine (cca 75g la 200g lichid). Se consumă câte şase linguriţe pe zi din acest lichid, (câte o linguriţă la interval de două ore), până se pune capăt bronşitei.

Inhalaţii cu miere de albine În acest scop se foloseşte un ceainic obişnuit, care se închide ermetic. Dispozitivul de turnare al ceainicului se prelungeşte cu un tub de plastic, de 20 cm lungime, la capătul căruia se pune o pâlnie de bachelită, prin care se inspiră vaporii eliminaţi. În ceainic se pun 50 ml apă şi după ce apa începe să fiarbă, se adaugă două linguriţe de miere de tei sau flori de munte, după care începe inspirarea vaporilor prin pâlnia de bachelită, timp de 15 - 20 minute. Se recomandă ca inhalaţia să se facă seara înainte de culcare. În perioada cât se fac inhalaţiile se consumă 100- 150g de miere, în timpul unei zile, în porţii mici (câte o linguriţă), care se reţine în gură pentru a fi resorbită încet. Cea mai bună pentru consum este mierea cristalizată (Zaharisită). De obicei, tratamentul durează 20 de zile şi, în cazuri rebele, chiar 30-40 de zile. 0 serie de tratament include, în medie, 30 de inhalaţii. Când avem aparate speciale pentru aerosoli, soluţia de miere se prepară cu apă distilată, în proporţie de 50%, iar la cei ce manifestă sensibilitate la miere se fac soluţii şi mai diluate de 5-10%. Soluţia se păstrează într-un vas de sticlă închis ermetic, la întuneric şi răcoare. În aparatul de aerosoli se introduc 15-20 ml de soluţie şi se inspiră liniştit pe nas şi gură.

Procedura durează 20 minute. Se fac două şedinţe pe zi, una dimineaţa şi alta seara.

Un alt remediu foarte eficace este propolisul, în soluţie alcoolică 30% (la 200g alcool, 60g propolis). Se ia câte 15- 30 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Răşina de brad, frecvent întâlnită pe scoarţa acestor copaci, colectată într-un vas, contribuie la vindecarea bronşitei. Se iau câte trei linguriţe pe zi.

- **Presopunctură şi acupunctură**[1]

Când tusea e seacă. Punctul *Salt spre cer* - VC_{22} - care se află deasupra scobiturii osului stern.

Punctul *Mijlocul pieptului* - FC_{17} - ce se află pe osul stern, în mijlocul orizontalei ce trece prin cele două mameloane.

Se face masaj, cinci minute, prin tonifiere, în sensul mersului acelor de ceasornic, cu degetul arătător sau degetul mare de la mână. Se pot face 2-3 şedinţe pe zi, în total 10-15 şedinţe pe serie.

Masaj liniar pe faţa palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului, până ce tusea se potoleşte.

Când tusea e umedă. Se va masa punctul *Atelier central* - P^1 - care se află sub claviculă, la extremitatea Spaţiului intercostal 2. Se va masa timp de cinci minute, prin dispersie (deşurubare), invers mersului acelor ceasornicului. Se pot face 2-3 şedinţe pe zi, în total 10-15 şedinţe pe serie.

[1] Extrase din lucrarea *Presopunctura* de Sabin Ivan

Bronşite cronice

Sunt inflamaţii nespecifice ale bronhiilor, cu afectarea progresivă a acestora şi, după un timp, a ţesutului pulmonar. Sunt caracterizate prin tuse, intermitentă sau permanentă, determinată de o secreţie bronşică, întreţinute şi de o iritaţie a căilor respiratorii (atmosferă impură, umiditate, fumat etc.), infecţii bronşice, manifestări alergice sau factori constituţionali (mucoviscidoză). Altfel spus, vorbim de bronşite cronice atunci când bolnavul tuşeşte şi expectorează timp de trei luni pe an şi când această situaţie se repetă de cel puţin doi ani.

În tratamentul bronşitelor cronice se urmăresc următoarele obiective: combaterea tusei, fluidificarea şi eliminarea secreţiilor, bronho-dilataţia şi tratamentul antiinfecţios.

A. *Combaterea tusei* se face prin: ceaiuri, inhalaţii, siropuri, sucuri.

- *Eryngium planum L.* (scai vânăt). Se iau 3–4 linguri, dintr-un decoct, de două linguri de plantă la cană. Este cea mai eficientă plantă chiar în cazul de tuse rebelă.

- *Foeniculum vulgare Mill.* (fenicel). Se face o infuzie, dintr-o jumătate de linguriţă de fructe zdrobite la 200 ml de apă clocotită. Se bea în trei reprize, după mesele principale.

Doza se poate dubla, la aceeaşi cantitate de apă, pentru a servi sub formă de inhalaţii; o inhalaţie seara, de 10–15 minute, înainte de culcare,

- *Prunus spinosa L.* (porumbar). Se beau 2–3 căni pe zi, dintr-o infuzie (cu o linguriţă de flori la o cană de apă clocotită). Fructele se folosesc ca decoct. O linguriţă de fructe la 250 ml de apă rece, după care se fierb timp de 20

minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

B. ***Fluidificatoare şi eliminatoare ale secreţiilor bronşice***

- *Flores et radix Primulae* (flori şi rădăcină de ciuboţica cucului). Se folosesc florile pentru infuzie şi rădăcinile pentru decoct (1-3g % pentru adulţi şi 0,5g % pentru copii). Se consumă de 2-3 ori pe zi.

- *Folium et radix Althaeae* (nalbă mare, nalbă de pădure, nalbă de grădină). Se beau 1-2 căni pe zi, dintr-o infuzie de flori şi frunze (o linguriţă la o cană) sau macerat la rece, timp de o jumătate de oră, dintr-o linguriţă de rădăcină mărunţită la cană, adăugându-se apoi un vârf de cuţit de bicarbonat. Sc strecoară, se îndulceşte cu miere de albine şi se bea în cursul unei zile.

- *Radix Inulae* (iarbă mare). Decoct, din 20g rădăcină mărunţită la 250 ml apă rece, după care se fierbe 15-20 minute. Se iau 3-4 linguri pe zi.

- *Plantaga lanceolata L.* (pătlagină). Se folosesc frunzele pentru infuzie (o lingură de frunze la 200 ml apă clocotită). Se bea câte o lingură la interval de două ore.

- *Verbascum phlomoides L.* (lumânărică). Se beau două ceaiuri pe zi, călduţe, dintr-o infuzie de flori, cu două linguriţe la 250 ml apă clocotită.

- *Radix Saponariae* (rădăcină de ipcărige sau ciuin alb). Decoct, cu o linguriţă la o cană, din care se iau 3-5 linguriţe pe zi, sau ca macerat la rece timp de 2-3 ore (cu o linguriţă la cană) care se bea în cursul unei zile.

C. ***Combaterea spasmului bronşic prin bronho-dilatatoare***

- *Origanum vulgare L.* (sovârf). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la 200 ml apă clocotită.

- *Hyssopus officinalis L.* (isop). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzio, cu o linguriță la o cană de 200 mil apă.

Juniperus communis L. (ienupăr). Se iau 3-4 linguri pe zi dintr-o infuzie cu două linguriţe de fructe la 200 ml apă clocotită.

D. *Combaterea infecţiei*

- *Ocimum basilicum L.* (busuioc). Se beau trei căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriță de plantă la 200 ml apă clocotită. Pentru inhalaţii se folosesc două linguriţe de plantă. Se recomandă trei inhalaţii pe zi, din care una seara înainte de culcare.

- *Thymus vulgaris L.* (cimbrul de cultură). Se face o infuzie din 1-2 linguriţe de plantă mărunţită, la 250 ml apă clocotită şi se bea în trei reprize, în decursul unei zile, de preferinţă înaintea meselor principale:

- *Achillea millefolium L.* (coada şoricelului). Infuzie, din două linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se bea călduţă şi fracţionat în 4-5 reprize, în decursul unei zile.

- *Cetraria islandica (L.) Ach.* (lichenul de piatră). Infuzie, din o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe apoi cinci minute şi se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat. Se beau trei ceaiuri pe zi, reci, îndulcite cu miere de albine.

- *Populus nigra L.* (plop). Se face o infuzie din 1-2 linguriţe de muguri de plop la cană. Se beau 2-3 căni pe zi.

- *Turiones Pini* (muguri de pin). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriță la cană.

- *Anethum graveolens L.* (mărar). Se face o infuzie din seminţe de mărar (50g de seminţe la un pahar de apă). Într-un vas emailat se pun seminţe şi apă clocotită, apoi se acoperă. După răcire, lichidul se strecoară. Se bea câte o

jumătate de pahar, de 2-3 ori pe zi.

Decoct din seminţe de mărar cu alte plante: 30g seminţe mărar, 30g seminţe de chimen, 5g inflorescenţă de coada şoricelului, 15g boabe de ovăz, 2 pahare de apă, se pun într-un vas emailat şi se fierb, la foc domol, timp de 10 minute. După răcire se strecoară. Întreaga cantitate se bea în decursul unei zile, în înghiţituri mici. Este un bun expectorant.

- *Ceaiul antibronşitic şi pectoral (plafar).* Se beau 2-3 căni pe zi, ca infuzie.

Iată şi plante expectorante în amestecuri, după prof. dr. Constantinescu şi dr. farm. Ovidiu Bojor:

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de piatră) 20g
Radix Liquiritiae (rădăcină de lemn dulce) 20g
Radix Inulae (rădăcină de iarbă mare) 20g
Flores Verbasci (flori de lumânărică) 20g
Rhyzoma Primulae (rizom de ciuboţica cucului) 20g
Folium Farfarae (frunze. de potbal) 20g

Din acest amestec se pune o lingură la o cană de apă de 250 ml, pentru infuzie şi se îndulceşte cu 50-75g de miere de albine, de preferat de tei. Să se bea trei căni pe zi, timp de 30-40 zile.

Radix Primulae (rădăcină de ciuboţica cucului) 15g
Radix Inulae (rădăcină de iarbă mare) 15g
Herba Saturejae (cimbru) 15g
Herba Chelidonii (rostopască) 15g
Folium Plantaginis (frunze de pătlagină) 15g

Din acest amestec se face un decoct, din o lingură la o cană cu apă de 250 ml. Se completează volumul de apă pierdut prin evaporare, se lasă apoi în repaus 20 minute, se filtrează, adăugându-se 50-75g miere de tei sau de flori de

munte. Se consumă 2-3 căni pe zi, până la vindecarea bronşitei.

Radix Viola odoratae (rădăcină de toporaş) 3g
Radix Althaeae (rădăcină de nalbă mare) 10g
Fructus Anisi vulgaris (fructe de anason) 10g
Miere 150g
Apă 200g

Din rădăcinile de toporaşi şi fructele de anason se prepară o infuzie, cu jumătate din apă (100 g). În infuzie, filtrată prin tifon steril, se dizolvă mierea de albine de tei. Decoctul de nalbă se prepară separat, din restul de 100g de apă, la rece şi se amestecă cu siropul. A se folosi patru linguri pe zi pentru adulţi sau patru linguriţe pentru copii.

- *Sucul de ceapă uscată*. Se aleg bulbi de ceapă sănătoşi (75-100 g). Se îndepărtează foile externe, ca şi discul cu rădăcină. După spălare, bulbii se mărunţesc, trecându-i prin ochiurile mici ale răzătoarei sau se trec de două ori prin maşina de tocat. Se stoarce şi se separă sucul. Se consumă câte o linguriţă, de trei ori pe zi, până la ameliorarea tusei şi bronşitei.

- *Allium cepa L.* (ceapa) 100g ceapă, curăţită şi mărunţită, se fierbe în 250 ml apă, se adaugă 50g miere de albine, se amestecă bine şi se bea câte o lingură, din două în două ore, în timpul unei zile. Soluţia se prepară zilnic. Se consumă până la ameliorare şi vindecare.

- *Allium sativum L.* (usturoi): Se toarnă, într-o cană de 250 ml apă în clocot, peste usturoi dat pe răzătoare de material plastic sau pisat bine, în cantităţile următoare:

– pentru copiii până la 2 ani 15g
– pentru copiii intre 2–5 ani 25g
– pentru copiii între 10–12 ani 40g

– pentru alte vârste 60–80g

Se consumă zilnic 8–10 linguriţe din apa usturoiată pentru copiii până la cinci ani, 8–10 linguri de desert, copiii de 10–12 ani, 8–10 linguri de supă pentru celelalte vârste. Soluţia se prepară zilnic, într-un vas acoperit.

– *Sucul de ridiche neagră cu miere.* Ridichile se spală şi se curăţă de coajă, se dau pe răzătoare, apoi prin maşina de tocat. Într-un vas emailat se amestecă sucul cu mierea. Amestecul, dintr-o jumătate de pahar suc de ridiche şi o jumătate de pahar de miere, se păstrează la frigider. Se consumă între una si două linguriţe pentru copii şi 1–2 linguri, de trei ori zi, pentru adulţi. Se foloseşte până ce tusea şi răguşeala dispar.

– *Sucul de varză albă, proaspătă, cu miere.* Se foloseşte numai varza proaspătă, care se curăţă de impurităţi şi de foile exterioare, se spală şi se scurge de apă. Mărunţirea se face cu cuţitul, apoi se trece de două ori prin maşina de tocat, după care se strecoară. Se foloseşte îndulcită cu miere, dup gust. Se poate păstra şi la frigider, dar nu mai mult de 24 de ore. Se ia câte o lingură, de 5–6 ori pe zi. Se consumă până la vindecarea bronşitei. Este un bun emolient, înlesnind foarte mult expectoraţia.

Se recomandă, în perioada cât durează tratamentul, să se consume următoarele fructe şi legume: coacăze, gutui, migdale şi piersici, ceapă, nap, praz, ridiche, ţelină, salată, usturoi, asmăţui, dovleac, hrean, leuştean, morcov, năsturel, sparanghel, tarhon.

- **Apiterapie.**

Din 200 ml alcool de 90° şi 60g propolis se face o soluţie alcoolică 30%. Din acest preparat se iau câte 15–30 picături,

de trei ori pe zi, înainte de mese, într-un păhărel cu apă călduță sau lapte.

Mierea de albine cu sulf. Se amestecă bine un kg de miere de albine de tei sau flori de munte, cu 100g de sulf pentru uz intern. Se lasă să stea timp de trei zile. Din preparat se iau câte trei linguri pe zi, înainte de mese sau după trei ore de la masă, până la completa vindecare.

- **Presopunctură şi acupunctură**[1]

a) Pentru combaterea tusei uscate se vor masa următoarele puncte: *Salt spre cer* - VC_{22} - care se află deasupra scobiturii osului stern, prin tonifiere, adică masaj cu degetul arătător sau mare, în sensul înşurubării, timp de cinci minute. Se pot face 2-3 şedinţe pe zi, în total pe serie 10-15 şedinţe. Se va masa, în acelaşi fel şi punctul *Mijlocul pieptului* - VC_{17} - care se află pe osul stern, în mijlocul liniei orizontale ce trece prin cele două mameloane. Se mai indică masajul linear pe faţa palmară a degetului inelar până la încheietura pumnului.

b) Pentru o tuse umedă şi pentru a se uşura expectoraţia se va masa punctul *Atelier central* - T_1 - care se află sub claviculă la extremitatea spaţiului al doilea intercostal din ambele părţi ale pieptului. Se va masa prin dispersie, adică prin deşurubare, invers acelor ceasornicului, timp de cinci minute, ca şi celelalte puncte.

- **Electroterapie**

Solux (infraroşii) pe torace, 10 minute, zilnic câte o şedinţă, total 10 şedinţe pe serie. Se pot repeta după o lună pauză.

---

[1] Extrase din lucrarea *Presopunctura* de Sabin Ivan

Băi de lumină, 10-20 minute, zilnic câte o şedinţă, total câte 20 şedinţe pe serie. Se pot repeta după o lună pauză.

Ultraviolete, aplicate în câmpuri de 600 cm^2, pe faţa anterioară şi posterioară a toracelui, zilnic o biodoză, total 10 şedinţe. Distanţa lampă-tegument: 50 cm.

Unde scurte trans-toracice, doza trei şi patru (doze calde), timp de 10-15 minute, şedinţe zilnice (câte una), total 10 şedinţe. Se poate repeta după o lună pauză.

- **Balneoterapie**

a) În bronşitele catarale muco-purulente sunt indicate curele cu ape sulfuroase, sub formă inhalatorie şi ultra-sono-aerosoli, în staţiunile: Băile Govora, Călimăneşti - Căciulata, Olăneşti, Herculane, Mangalia, Pucioasa, Nicolina-Iaşi.

b) În bronşitele cu caracter spasmodic sunt indicate curele cu ape alcaline simple, carbo-gazoase din: Slănic-Moldova, Malnaş, Ciunget, Tinca, Borsec; apele sulfuroase, slab mineralizate din staţiunile: Olăneşti, Brădet, Căciulata şi din Băile Govora (izvorul 30 Decembrie).

Bronşite cu tuse

Melilotus Officinalis L. (sulfina). Infuzie cu 15-40g la litru, sau 1 linguriţă la cană. Se bea o cană după fiecare masă (3 căni pe zi).

Bronşite cu tuse seacă (bronşite asmatiforme)

Veronica Qfficinalis L. (ventrilica). Infuzie cu 10-30g

plante la litru în clocot şi infuzată 10 minute. Se beau 3 căni de ceai pe zi între mese.

Bronşite acute şi cronice

Argilă. Cataplasme călduţe pe spate şi pe piept (torace) câte 2-4 ore pe zi.

Morcov. Suc 50-500g pe zi pur sau cu lapte este excelent expectorant.

Sparanghel. Crud sau suc un pahar pe zi.

Ridichea neagră sau roz. Suc proaspăt, extras 20-50g pe zi potoleşte tusea.

Orz. Decoct din 20-50g la litru de apă. Se consumă la discreţie.

Bronşite cronice

Lactuca Sativa L. (lăptuca). Decoct de 75g frunze la 1 litru apă fiartă la foc încet 30 minute. Se beau 3 pahare pe zi între mese.

Măr. Ca atare sau compot.

Suc de morcov. 2-3 pahare pe zi.

În bolile aparatului respirator se mai consumă:

Suc de creson 60-150g pe zi în apă, se foloseşte în bronşite acute şi cronice, boli pulmonare şi TBC pulmonar, ca antiseptic pulmonar şi remineralizant.

Suc de dude - câte 10-20g pe zi.

Suc de gutui se foloseşte în TBC pulmonar cu

hemoptizii.

Suc de lămâie, o lămâie stoarsă la 1/2 pahar cu apă) îndulcit cu miere de două ori pe zi, în infecţii pulmonare şi chiar TBC.

Suc de lăptucă - în astm bronşic.

Suc de morcovi de la 100-500g pe zi sau patru linguri de sirop pe zi.

Suc de mure - câte 60-100g pe zi sau 4 linguri de sirop pe zi.

Suc de nap în amestec cu suc de morcov (o parte suc de nap cu patru părţi suc de morcov) în bronşite cu tuse.

Suc de pere - câte 300-500g pe zi în TBC pulmonar ca remineralizant; infuzie sau decoct cu 30 la litru. Se beau 3 căni pe zi, calde.

Suc de ridiche neagră şi roz - câte 20-50-200g pe zi.

Suc de sfeclă roşie - câte trei pahare pe zi în TBC.

Suc de sparanghel, suc de varză - două pahare pe zi în astm. Infuzie sau decoct cu 30g la litru. Se beau 3 căni pe zi calde.

Bronşectazia (dilataţii bronşice)

Este o afecţiune bronho-pulmonară cronică, datorită dilatării bronhiilor, cu inflamaţia şi stagnarea secreţiilor purulente în dilataţii. Tusea şi, mai ales, expectoraţia sunt semnele principale prin care se manifestă. Tusea apare dimineaţa la sculare, înlesnind toaleta bronhiilor, prin evacuarea secreţiilor acumulate peste noapte.

Expectoraţia este muco-purulentă, abundentă (50-300 ml).

• **Apiterapie**

Soluţie alcoolică de propolis, 30% (200 ml). Se iau câte 15-30 picături pe zi, cu o oră înainte de mese, într-un păhărel cu apă călduţă sau lapte.

Mierea de albine cu sulf. Se amestecă bine un kg de miere de albine, de tei sau flori de munte, cu 100g sulf pentru uz intern. Se lasă să stea timp de trei zile. Din preparat se iau câte trei linguri pe zi,- câte una după fiecare masă.

Rosa centifolia L. (trandafir de dulceaţă). 100g de petale de trandafir de dulceaţă se spală, se toacă mărunt şi se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălţuită. Se adaugă 150g miere de tei sau flori de munte, amestecându-se bine până la omogenizare. Se păstrează la rece, acoperite, timp de cinci zile, ca să se macereze. Se iau două linguri pe zi, câte una dimineaţa şi seara.

Preparatul ţinut peste două săptămâni la frigider sau 2-3 zile la temperatura camerei devine toxic, în consecinţă trebuie aruncat.

Plantago lanceolata L. (pătlagina). Se iau 150 -g de frunze de pătlagină proaspătă, care se spală, se toacă mărunt şi se pun într-un vas de sticlă sau de ceramică smălţuită. Se adaugă 150g de miere, amestecând bine până la omogenizare. Se lasă la rece timp de cinci zile, într-un vas acoperit, la macerat. Se iau două linguri pe zi, dimineaţa şi seara.

Plantago lanceolata L. (pătlagina). Se iau 200g frunze de pătlagină proaspete, 400 ml apă, 100g miere. Pătlagina se fierbe într-un vas acoperit, la foc moale, timp de o jumătate de oră. Se lasă să se răcească, se stoarce, zeama se strecoară printr-un tifon într-un pahar sau alt vas de sticlă, iar după ce s-a răcit se adaugă mierea şi se amestecă bine. Termen de

valabilitate 3-4 zile, la temperatura camerei sau şapte zile la frigider. Se dau şase linguriţe pe zi la copii; 3-6 linguri la adulţi.

Allium cepa L. (ceapa). Se iau o ceapă mai mare sau două potrivite şi 100g miere. Ceapa se coace într-o tăviţă (aşa cum se coc merele în coaja lor) până ce s-a muiat bine. Se curăţă de foile externe, se zdrobeşte miezul şi se pune într-un pahar curat. După ce s-a răcit, se adaugă mierea, se omogenizează bine şi, la nevoie, se subţiază cu puţină apă. Se mai poate prepara fierbând 200g ceapă curăţită, spălată, tăiată mărunt, într-un vas cu 300 ml apă. Se acoperă cu un capac, se fierbe la foc domol până scade la jumătate. Se strecoară şi se adaugă mierea după ce s-a răcit fiertura. Se dau şase linguriţe pe zi la copii şi 3-6 linguri la adulţi. Se păstrează 3-4 zile la temperatura camerei sau şapte zile la frigider.

- **Ceaiuri**

Drosera rotundifolia L. (roua cerului) ..... 2 linguriţe
Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de munte) ..... 2 linguriţe

Se amestecă bine, făcându-se o infuzie din acest preparat. Se bea dimineaţa şi seara câte o cană de 250 ml, îndulcită cu miere de albine.

Allium sativum L (usturoi). Se foloseşte sub formă de infuzie. 80g de bulbi de usturoi pisaţi la ¼ 1 apă în clocot, într-un vas cu capac. Se lasă să se răcească. Se dau opt linguri pe zi, pentru adulţi, şi opt linguriţe, pentru copii.

Astmul bronşic

Stare patologică în care există o nevoie intensă de aer, evacuarea acestuia din plămâni făcându-se cu dificultate. Este o boală caracterizată prin accese de sufocare, determinate de obstrucţia bronşică prin edem, hipersecreţie, spasm şi dop de mucus. Este o dispnee respiratorie paroxistică. Aceste fenomene sunt determinate de pătrunderea unor particule mici (polen, peri, praf) sau a produselor rezultate din distrugerea germenilor care întreţin o inflamaţie bronşică (bronşita).

În astmul bronşic pur alergic se recomandă un tratament al crizei şi un tratament de fond. În crize se recomandă:

- **Ceaiuri**

Nigella sativa L. (negrilică). Se bea o cană-două pe zi dintr-un decoct din seminţe pisate, 2-3% sau caşete, 2-4g pe zi.

Datura stramonium L. (laur, ciumăfaie). Se folosesc frunze uscate şi pisate, sub formă de pulbere. Se folosesc 0,05g sau 0,2 - 0,6 g, care se consumă în 24 ore. Se utilizează şi sub formă de decoct (0,5-1g la 200 ml apă), consumat în 24 ore.

Petasites hybridus (L.) G.M. Sch. şi *Petasites kablikianus Tausch.* (captalan). Se bea o cană pe zi, în timpul crizei, dintr-un decoct (1 -2 linguriţe) din rizomii şi stolonii plantei.

Ephedra vulgaris Rich. (cârcel). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie de 2-3g de plantă la o cană de 200 ml.

Origanum vulgare L. (sovârf). Se beau trei pahare pe zi dintr-o infuzie din una, două linguriţe la 200 ml apă

clocotită. Uleiul volatil poate fi folosit şi sub formă de inhalaţii, de două ori pe zi.

Euphorbia peplus L (laptele câinelui). Se folosesc seminţele, care au acţiune antidispneică în accesele de astm, sub formă de decoct, 1-2g la 100 ml apă rece. Se bea în timpul crizelor.

Amni visnaga L. (visnaga). Extract fluid de tinctură 10%, se iau 1-5g pe zi.

În criza de astm infectat se folosesc:

- **Ceaiuri**

Folium et radix Althaeae (nalbă mare). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie de flori şi frunze, cu o linguriţă la o cană. Rădăcina se foloseşte ca macerat la rece (o linguriţă la o cană, timp de 30 minute, la care se adaugă şi un vârf de cuţit de bicarbonat). Se strecoară, se îndulceşte cu miere de albine şi se bea treptat în cursul unei zile.

Flores et radix Primulae (flori şi rădăcină de ciuboţica-cucului). Florile se folosesc ca infuzie (1-2 linguriţe la o cană) şi se bea treptat în cursul unei zile. Rădăcinile se folosesc la decoct (o lingură la o cană, la care se adaugă şi un vârf de cuţit de bicarbonat). Se bea o cană pe zi, în mai multe reprize, câte una-două linguri la un interval de 2-3 ore.

Flores Verbasci (flori de lumânărică). Infuzie, cu o linguriţă la cană, ce se bea în cursul unei zile.

Cetraria islandicus (L.) Ach. (lichen de piatră). Are acţiune puternic antibiotică. Se beau două căni pe zi dintr-un decoct (o linguriţă la o cană), amestecat cu lapte.

- **Apiterapie**

Soluţia alcoolică de propolis 15%. Din această soluţie se

ia şi se amestecă cu apă distilată, în proporţie de 1:1, pentru o şedinţă de aerosoli. Se fac câte două şedinţe pe zi cu o durată de cinci minute, în total 15-30 şedinţe, iar după terminarea şedinţei, odihnă 20 minute.

- **Presopunctură**

În caz de criză cu dispnee se face masajul pulpei degetului mare până ce trece criza.

În tratamentul de fond al astmului bronşic se acţionează prin remedii antialergice.

Herba Violae tricoloris (trei fraţi pătaţi). Este planta cea mai antialergică. Se beau 2-3 căni pe zi, sub formă de infuzie, cu o linguriţă de plantă la 200 ml apă, sau macerat la rece 3%, cu efect expectorant şi depurativ. Se face o cură de 30 zile. Se repetă după o pauză de o lună de zile.

Hyssopus officinalis L. (isopul). Este bronhodilatator şi expectorant. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie de 2-3 g%.

Foeniculum vulgare Mill (fenicul). Este antispastic, antibronşitic şi expectorant. Serveşte ca infuzie pentru copiii sugari (cinci-şase fructe zdrobite, în 200 ml apă clocotită). Se bea în trei reprize, după mesele principale. Pentru copii de la zece ani, câte 10 fructe zdrobite, iar pentru adulţi, o jumătate de linguriţă de fructe zdrobite în 200 ml apă clocotită. Se bea în trei reprize după mesele principale.

Achillea millefolium L. (coada şoricelului). Antispastic bronşic, antialergic, antiseptic şi bronhodilatator. Infuzie din două linguri de flori la 500 ml apă clocotită, care se bea călduţă şi fracţionată în 4-5 reprize, în cursul unei zile.

- **Inhalaţii**

Aetheroleum Hyssopi (ulei de isop). Se toarnă câteva picături de ulei în apă fierbinte. Se inspiră adânc vaporii

degajaţi. Se fac două inhalaţii pe zi.

În astmul infecţios nealergic trebuie să combatem infecţiile bronşice, amigdaliene, sinuzale etc.

Matricaria chamommilla L (muşeţel). Infuzie preparată din trei linguri de plantă la o cană cu apă. După răcire se strecoară, se adaugă patru grame de acid boric, folosindu-se pentru gargară. Se poate folosi şi sub formă de inhalaţie, de două ori pe zi.

Folium Salviae (salvia). Infuzie preparată din două linguriţe de plantă la 100 ml apă, plus o linguriţă de muşeţel şi o linguriţă de coada şoricelului, acesta din urmă având acţiune antiinflamatorie şi antialergică. Se beau două căni pe zi. Se poate folosi şi sub formă de inhalaţii şi gargară.

Sub formă de inhalaţii, se pot folosi uleiuri de isop, brad, pin, molid, datorită efectului antiinflamator şi antiseptic asupra căilor respiratorii. Se inspiră adânc vaporii degajaţi de cele 4-5 picături de ulei turnate în apa clocotită dintr-un vas emailat. Se fac două şedinţe pe zi, dimineaţa şi seara.

În astmul alergic infectat se folosesc:

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichenul de piatră) din care, în ultimul timp, s-au izolat antibiotice cu acţiune inhibitoare chiar asupra bacilului Koch. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe cinci minute, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu şi se bea rece.

Evernia prunastri (L.) Ach. (lichenul de stejar). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie de 2-5%.

Laboria pulmonaria L. (jebghiu de munte). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie de 2-5%.

Betula pendula Roth (B. verrucosa Ehrh). (mesteacăn).

Mugurii au proprietăţi antibiotice. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de muguri la 200 ml apă.

Populus nigra L. (plop negru). Are acţiune antiseptică, antiinflamatorie, antibiotică faţă de 10 surse bacteriene. Are şi acţiune antifungică. Se beau două ceaiuri pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de muguri la 200 ml apă.

Ocimum basilicum L. (busuioc). Este foarte bun în inflamaţiile căilor respiratorii. Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la o cană. Se poate folosi şi sub formă de inhalaţii, câte două inhalaţii pe zi.

Viscum album L. (vâsc). Se recomandă în cazul când astmul este însoţit şi de hipertensiune arterială. Se foloseşte ca macerat la rece, cu două linguriţe de plantă la 250 ml apă (la temperatura camerei). Se lasă opt ore la macerat. Se bea în două reprize, din care jumătate seara la culcare. O cură durează 20-30 zile. Se foloseşte vâscul de măr, păr, prun, brad, stejar. Cel de salcie este contraindicat, fiind toxic.

Allium sativum L. (usturoi). Datorită substanţelor antibiotice are acţiune antimicrobiană. Se foloseşte astfel: 80g bulbi (căţei) pisaţi se pun în 250 ml apă în clocot, într-un vas emailat bine acoperit. După un minut se ia de pe foc şi se lasă, tot acoperit, să se răcească. Toată cantitatea se bea în cursul unei zile, câte o lingură, din timp în timp. Se face o cură de 20-30 zile.

Allium cepa L. (ceapa) conţine substanţe antibiotice. Este folosită ca antiseptic, emolient, în infecţiile faringiene (stafilococ) şi în tuse rebelă şi catar bronşic. Se foloseşte sucul de ceapă, 100-200g pe zi, sau sub formă de decoct, cu două linguriţe de ceapă tocată la 200 ml apă. Se beau două căni pe zi.

În astmul intricat cu emfizem pulmonar se folosesc:

• **Ceaiuri**

Flores et folium Farfarae (flori şi frunze de podbal). Se beau în total 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie (cu 1-2 linguriţe la o cană sau cu 2-3 linguri de plantă la o cană) din care se ia câte o lingură la fiecare două ore.

Corylus avellana L. (alun). Mugurii de alun au acţiune antiscleroasă, restabilind elasticitatea ţesutului pulmonar. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe de muguri la o cană.

În cadrul tratamentului general trebuie să urmărim şi influenţarea sistemului nervos vegetativ. În astm este o parasimpaticotonie care este favorizată şi de o alcaloză, de o modificare a echilibrului electrolitic, în sensul unei prelevări a potasiului faţă de calciu.

Uleiul de porumb. Se va lua o lingură de ulei de porumb, la una sau la toate cele trei mese pe zi.

Oţetul de mere. Într-un pahar cu 100 ml apă se pun două linguriţe cu oţet de mere, care se amestecă bine şi se bea dimineaţa la sculare.

• **Apiterapie**

Un bun remediu recomandat în astmul infecţios este produsul albinelor numit propolis, care se poate folosi sub următoarele forme:

Extract alcoolic 15% propolis care se prepară astfel: 150g de propolis sfărâmat în particule mici se aşează în sticlă de culoare închisă şi se adaugă treptat 1000 ml alcool de 96°, agitând 30 minute. Sticla etichetată cu data preparării se ţine la întuneric, agitându-se zilnic. După şapte zile amestecul se filtrează prin tifon. Păstrat la întuneric preparatul rezistă mulţi ani. Se iau câte 20-40 picături într-o jumătate de pahar

cu lapte cald sau apă caldă, cu o oră înainte de mese.

Inhalaţii de propolis. Se prepară astfel: 60g propolis plus 40g ceară curată de albine, fără reziduuri. Amestecul astfel obţinut este introdus într-un vas emailat, de 300 ml, care la rândul său este introdus în alt vas mai larg, plin cu apă în clocot. Inhalaţii se fac stând deasupra acestui vas cu capul acoperit de un prosop. Se face o inhalaţie seara, la culcare, timp de 10 minute sau chiar de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, timp de două luni de zile.

Sirop de propolis (300g). Se procură de la „Apimondia", Bucureşti, str. C.A. Rosseti, nr. 31. Se folosesc trei linguri pe zi, cu o oră înainte de mese.

Lăptişor de matcă, 50-100 mg zilnic, timp de 20-40 zile, sub formă de drajeuri, ţinute sub limbă, până la completa dizolvare.

Mierea de albine, de tei, flori de câmp sau flori de munte se foloseşte pentru acţiunea ei antimicrobiană, antiinflamatorie, calmantă şi expectorantă. Se foloseşte sub formă de inhalaţii, ca soluţie 20-30% în apă distilată, la început, şi apoi 50%, respirându-se liniştit timp de 20 minute. Se fac 1-2 inhalaţii pe zi, aproximativ 50 şedinţe, până ce dispare tusea, năduful, şuieratul din piept şi flegma. Este contraindicată mierea la cei în stare foarte gravă, cu astm bronşic (status asmaticus) şi la cei care nu suportă acest produs.

Mierea de albine cu sulf. Se amestecă bine, timp de 3-4 zile, 1 kg de miere, căreia i s-au adăugat 100g de sulf pentru uz intern. Se iau câte două linguri pe zi, dimineaţa şi seara.

Sirop expectorant cu miere de albine. Se poate procura de la Apicola. Se folosesc 3-4 linguri pe zi la adulţi şi trei linguriţe pe zi la copii.

În general, pentru prevenirea crizelor şi ameliorarea evidentă a astmului, în orice formă s-ar prezenta, se recomandă *Viscum album L* (vâscul de măr). Se folosesc 3-4 linguriţe de plantă mărunţită, ce se pun într-un pahar de 250g cu apă rece şi se lasă la macerat şapte ore. Se beau 2-3 ceşti pe zi.

- **Hidro şi electroterapie**

Băi parţiale ascendente de mâini (Hauffe). Se începe baia la temperatura de 38°; după 1-2 minute se ridică temperatura, treptat, cu un grad, prin completarea nivelului cu apă fierbinte aşa fel încât în 5-6 minute să se ajungă la temperatura de 40-44°. Se recomandă să se continue baia încă 15-30 minute. Băile se vor face ori de câte ori se apropie criza, în crize şi în afara lor, zilnic sau la două zile, seara înainte de culcare.

Se folosesc *ultravioletele* doze eritem, 2-3 biodoze în câmpuri toracice de 10/10 cm, la interval de 2-3 zile un câmp, în total patru câmpuri pe serie. Ultravioletele toracice, cinci minute pe şedinţă, distanţă lampă-tegument, 50 cm, o zi faţă, o zi spate, câte cinci şedinţe pe fiecare parte anterioară şi posterioară a toracelui. Unde scurte transtoracice (transversal) în astmul infectat. Distanţa electrod-tegument: 6 cm; doze 1-4; durata şedinţei: 10-20 minute; număr de şedinţe: 12 pe serie. Se poate repeta după o lună pauză.

Magnetodiaflux. În crize, doze continue cu bobinele mici, cu sudul pe stern, pe zonele hilare în astmul umed, iar în astmul alergic, cu o bobină mică, cu sudul pe creştetul capului (vertex) şi altă bobină mică, cu sudul pe stern: 50 Hz, 1-2 minute; 50-100 Hz, două minute; 100 Hz, două minute. Magnetodiaflux în afară de crize: doze continue, în

primele trei şedinţe numai cu bobina cervicală şi apoi şi cu bobina lombară şi una mică paralelipipedică, cu sudul pe stern: 50 Hz 1-2 minute; 100 Hz două minute, zilnic câte o şedinţă. Serii de câte 15 şedinţe, câte o şedinţă zilnic. Se poate repeta după şase luni.

Interferenţiali. Iradiere a ganglionului stelar două minute, a ganglionului cervical superior două minute şi a apofizelor spinoase ale vertebrelor cervicale, cu ajutorul electrozilor albi, o jumătate de minut pe fiecare. Iradierea zonelor parasternale, cu ajutorul electrozilor albi, câte o jumătate de minut pe fiecare spaţiu. Frecvenţă rapidă, la 100 Hz şi spectru 10 minute, 10 şedinţe pe serie, o şedinţă la două zile.

- **Presopunctură şi acupunctură**

Se vor masa următoarele puncte:

Mlaştina de 1 m - P_5 - care se află pe plica cotului, în afara tendonului muşchiului biceps; masaj prin dispersie, adică invers mersului acelor ceasornicului (deşurubare), timp de cinci minute, două şedinţe pe zi, total 10 şedinţe pe serie.

Stâlpul cerului - V_{10} - care se află pe linia orizontală ce trece prin comisura buzelor, la un lat de deget de o parte şi de alta a liniei mediane posterioare. La fel, masaj prin dispersie ca şi mai sus.

Atelier central -P^1 -care se află sub claviculă, la extremităţile externe ale spaţiului doi intercostal. Masaj prin tonifiere, în sensul mersului acelor ceasornicului, cinci minute, două şedinţe pe zi, total 10 şedinţe pe serie.

- *Perlă preţioasă - VC_{31}* - care se află la unirea pe stern a celor două clavicule. Masaj prin tonifiere ca şi mai sus, în sensul înşurubării.

Masaj al punctelor ce se află pe ambele tălpi lângă marginea internă a scobiturii. Se va masa fiecare punct câte cinci minute de două ori pe zi prin tonifiere, în sensul înşurubării.

Legume ce se recomandă în astmul bronşic: hreanul, morcovul, ridichea, salata, usturoiul, varza.

Astmul în crize

Arnica Montana L. (arnica). Infuzie cu 10g de frunze la 1 litru de apă. Se beau 2-3 ceşti ceai pe zi, în crize. Se macerează 15-30g de lichen în apă rece, 12 ore, care se schimbă de 1-2 ori. Se fierbe şi se aruncă prima apă, repetându-se fierberea cu un litru apă, până scade la 3/4. Produsul obţinut este fără centrarină. În caz de criză se ia câte o linguriţă. Lichenul se mai poate lua după ce s-a macerat 24 ore în apă rece la care se adaugă puţin bicarbonat. Sau, tinctură alcoolică care se prepară în proporţie de 1/5. Se foloseşte alcool de 70° în care se macerează planta timp de 8 ore. Se iau 30-50 picături în 24 de ore.

Astmul bronşic infectat

Satureja Hortensis L. (cimbrul de grădină). Infuzie cu 20g la litru. Se beau 3 ceşti pe zi, câte una după fiecare masă.

Levistricum Officinale Koch (leuşteanul). Infuzie cu 20g frunze şi ramuri la 1 litru apă, sau decoct 20g rădăcini sau seminţe la litru. Se beau trei căni pe zi.

Drosera Rotundifolia L. (roua cerului). Tinctură cu 10g

plante la 100g alcool. Se iau 5-30 picături de 3-5 ori în 24 ore. Are efect în spasmele bronşice şi efect antiseptic.

Hypericum Perforatum L (sunătoarea). Infuzie cu o lingură de plantă la 200 ml apă. Se beau 3 căni de ceai pe zi.

Astm intricat cu emfizem

- *Salvia Officinalis L.* (salvia). Infuzie cu 15g la litru. Se beau două căni ceai pe zi.

Marrubium Vulgare L. (unguraşul, veronicul). Infuzie Cu 15-40g frunze şi vârfuri înflorite la un litru de apă în clocot. Se beau trei ceşti pe zi, înainte de mese, îndulcite cu miere de albine fiind foarte amar.

Astm bronşic alergic

Argilă. Cataplasme călduţe pe piept şi spate de la 2 la 4 ore pe zi.

Lactuca Sativa L. (lăptuca). Decoct 75g la 1 litru apă ce se fierbe 30 minute. Se beau trei pahare pe zi, între mese, sau tinctură cu o parte infuzie la cinci părţi alcool. Se iau câte 60 picături înainte de mesele principale.

Morcov. Crud în salate sau suc, un pahar pe zi.

Hrean. 15-30g dat prin răzătoare, se fierbe 5 minute şi se ţine la macerat 12 ore. Se beau 2 căni pe zi între mese.

Alge. Decoct cu 1 parte laminare la 10 părţi apă, lăsată la macerat 4 ore, apoi fierte, filtrate şi se bea.

Ridichie neagră şi *ridichie roşie* în astmul pur alergic. Se consumă ca salată şi suc 50-100g pe zi.

Varza. Frunze strivite ce se pun în 3 sau 4 straturi pe piept, pe gât, se lasă toată noaptea. Intern - suc de varză 1-2 pahare pe zi.

Astm bronşic uscat

Veronica Officinalis L. (ventrilica). Infuzie cu 10-30g plantă la litru (în clocot şi infuzată 10 minute). Se beau 3 căni de ceai pe zi între mese.

Emfizemul pulmonar şi silicoza pulmonară

Sunt boli cronice determinate de dilatarea alveolelor şi de pierderea elasticităţii ţesutului pulmonar. Cauze variate pot duce la apariţia emfizemului: bronşite cronice, bronşectazii, scleroze pulmonare, pneumoconioze. Vârsta poate să joace un rol important, boala întâlnindu-se mai ales la vârstnici.

Se recomandă:

- **Ceaiuri**

Tussilago farfara L. (podbal). Se beau două căni pe zi, dimineaţa şi seara, îndulcite cu miere de tei sau din flori de munte, dintr-o infuzie cu 10g flori şi frunze la 500 ml apă.

Corylus avellana L. (alun). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de muguri la o cană. Are acţiune antiscleroasă.

Când emfizemul este asociat cu bronşita (bronho-pneumopatie cronică obstructivă):

[1] *Herba Saturejae* (cimbrul) 50g
Drosera rotundifolia L. (roua cerului) 50g
Chelidonium majus L. (rostopască) 50g
Eryngium planum L. (scai vânăt) 50g
Fructus Anisi vulgaris (anason) 50g

Infuzie dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă. Se lasă acoperit pentru extracţie timp de 20 minute. Se bea o cană pe zi, îndulcită cu miere de albine, în mai multe reprize. Cura cu ceaiuri se face timp îndelungat, până la evidenta ameliorare.

Helianthus Anus L. (floarea soarelui). Macerație a 100g plantă (frunze, floare) mărunţită în 200g alcool de 60° într-un borcan. Se lasă la soare timp de 4 săptămâni. Se filtrează şi apoi se ţine lichidul 8 ore într-o sticlă, apoi se amestecă cu 1 litru de vin alb. Se iau zilnic timp de 7 zile câte 4 linguri: două dimineaţa pe nemâncate şi două între mese (prânz şi seara).

Allium Sativum L. (usturoiul). Se foloseşte ca atare când e crud sau 25g bulbi fierţi ca decoct la o cană de ceai ce se consumă pe zi.

Berraga Officinalis L. (limba mielului). Infuzie cu 60g flori proaspete la litru timp de 15 minute. Se beau trei ceaiuri pe zi.

• Apiterapie

Se face un preparat din usturoi şi produse apicole pentru prevenirea şi combaterea sclerozei:

a) pentru prepararea maceratului de usturoi în alcool:

usturoi (bulbi, curăţaţi şi tocaţi) 125g

[1] Reţetă după Dr. Gr. Constantinescu şi Ovidiu Bojor.

alcool 96° 125g

Se pune la macerat timp de 10-15 zile, după care, prin presare şi strecurare, se obţin 175g macerat de usturoi în alcool.

b) pentru obţinerea extractului moale de propolis:

propolis brut, natural, fără impurităţi 43g
alcool 96° 57g

Se dizolvă propolisul în alcool de 96°. Se lasă să se evaporeze alcoolul, până se obţine o pastă moale, de aproximativ 50g extract de propolis.

Pentru a obţine un extract alcoolic de propolis, în concentraţie de 30%, se iau 30g din pasta respectivă şi se amestecă cu 70g alcool 96°.

c) Miere de salcâm 50 g.

În final, se amestecă maceratul de usturoi rezultat (175 g), extractul alcoolic de propolis, în concentraţie de 30% (25 g), şi mierea de salcâm (50 g). În total se obţin 250g preparat, ceea ce echivalează cu 2700-3000 picături necesare unui tratament pentru o perioadă de 100 zile (fără întrerupere).

Mod de administrare conform schemei de mai jos:

Zile de tratament		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Doză în picături, la fiecare masă	Dimineaţă	1	4	7	10	13	15	12	9	6	3	25	1	4	7	10	13	
	La prânz	2	5	8	11	14	14	11	8	5	2	25	2	5	8	11	14	
	Seara	3	6	9	12	15	13	10	7	4	1	25	3	6	9	12	15	etc

Picăturile se administrează în puţină apă (o linguriţă) dimineaţa, la prânz şi seara, cu o jumătate de oră înainte de

mese. Se respectă doza de picături, diferenţiată pentru fiecare masă, potrivit schemei.

În a 11-a zi de la începerea tratamentului se administrează doza record, de 25 picături, dimineaţa, la prânz şi seara.

Înainte de administrare se agită flaconul.

După 100 zile de tratament continuu, cu doza variabilă din schemă, se face o pauză de 60 de zile, după care se reîncepe tratamentul (de întreţinere), repetându-se exact după schema din prima zi până la terminarea preparatului.

- **Gimnastică respiratorie**

Se ia un borcan cu 10 1 de apă în care se introduce un tub de cauciuc sau plastic, care să nu ajungă la fundul borcanului.

Se inspiră fără tub, trăgând aer în piept şi apoi se expiră prin tub, numărând băşicile care se formează. Se execută acest exerciţiu, dimineaţa şi seara, 10 minute, în camera aerisită în prealabil. Apa din borcan să fie împrospătată la fiecare exerciţiu.

- **Tratament fizio-balnear**

Pneumoterapie, prin aparate de recuperare individuale de aer rarefiat, câte 10-15 minute, zilnic o şedinţă, total 15 şedinţe pe serie. Se poate repeta după trei luni.

Interferenţiali

Două plăci dorsale, două plăci pe piept, intensitate forte, frecvenţă lentă, 10 minute; spectru cu intensitate forte, 10 minute, la două zile o şedinţă, total 10 şedinţe pe serie. Se pot repeta după o lună pauză.

• **Tratament balneoclimateric**

Emfizemul simplu şi intricat cu bronşita se tratează cu apele iodurate de la Băile Govora şi cu apele cloruro-bicarbonatate sodice-silicioase, mai mult sau mai puţin radioactive, slab mineralizate, din staţiunile: Malnaş, Covasna, 1 Mai şi Felix.

Abcesul pulmonar

Este un proces supurativ, provocat de germeni patogeni, aerobi sau protozoare care distrug parenchimul pulmonar sau se dezvoltă într-o cavitate perforată; este caracterizat prin febră, tuse, expectoraţie purulentă, uneori fetidă şi vomică.

• **Ceaiuri**

Drosera rotundifolia L. (roua cerului) 50g
Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de piatră) 50g

Se face o infuzie cu două linguriţe din acest amestec la o cană de apă în clocot. Se beau două căni pe zi, dimineaţa şi seara, îndulcite cu miere de albine. Cura durează o lună de zile.

• **Cura de usturoi**

Se toarnă într-o cană de 250g apă clocotită peste usturoiul dat prin răzătoare de plastic sau pisat bine. Se prepară următoarele cantităţi - pentru copiii până la doi ani, 15 g, pentru copiii între 2-5 ani, 25g pentru copiii de la 10-12 ani, 40 g, pentru alte vârste, 60-80 g.

Se folosesc 8-10 linguriţe din apa usturoiată, pentru

copiii până la cinci ani; 8-10 linguri desert, pentru copiii de 10-12 ani şi 8-10 linguri supă pentru celelalte vârste.

- **Apiterapie**

Se face o cură cu miere de albine, 100-200g pe zi, timp de o lună de zile sau de propolis (soluţie alcoolică 20-30%), din care se iau 20-40 picături, într-un pahar cu lapte cald, de trei ori pe zi, cu 60 minute înainte de mese. Tratamentul durează până la vindecare.

- **Tratament balnear**

Ca şi în bronşectazie, supuraţii pulmonare şi sechele ale abceselor pulmonare se poate beneficia de apele sulfuroase din staţiunile: Băile Govora, Băile Herculane, Călimăneşti-Căciulata, Mangalia, Pucioasa. Nicolina-Iaşi.

Tuberculoză pulmonară

Este o boală contagioasă cu localizare la nivelul aparatului respirator, datorită pătrunderii şi înmulţirii bacilului Koch în bronhiole şi plămânul omului sănătos. Principala sursă de infecţie este omul bolnav, dar la apariţia acestei boli mai pot contribui şi alţi factori: diferite boli febrile, gripa, răceala, surmenajul, subalimentaţia, viaţa dezordonată şi orice cauze care scad puterea de rezistenţă a organismului. În repausul medicamentos şi chiar concomitent cu medicamentele se recomandă:

Nasturtium Officinale R. B (creson). Suc 60-150g de suc pe zi în apă sau lapte.

Herba Equiseti (coada calului). Decoct cu 60-120g la 1 litru apă ce fierbe 1/2 de oră. Se beau 3 pahare pe zi înainte

de mese.

Veronica Officinalis L. (ventrilica). Infuzie cu 10-30 plante la litru în clocot şi infuzată 10 minute. Se beau 3 căni de ceai pe zi între mese.

Evernia Prunarsti Ach L. (muşchiul, lichenul de stejar).

Populus Nigra L (plopul negru). Macerație cu 100g muguri zdrobiți la 1 litru vin alb, la care se adaugă 50g coajă de lămâie sau portocală. Se lasă la macerat timp de 10 zile, se strecoară şi se beau 3 pahare pe zi, înainte de mese.

- **Ceaiuri**

Humulus lupulus L. (hamei). Se beau două căni pe zi, timp îndelungat, dintr-o infuzie de 3-5%. Are proprietăți tuberculostatice.

Polygonum aviculare L. (troscot). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie sau decoct, 3-5%.

Cura de usturoi cu proprietăți tuberculostatice. Să se mănânce trei bulbişori (căței) pe zi sau să se facă o cură de apă usturoiată, aşa cum a fost descrisă la abcesul pulmonar.

- **Apiterapie**

Cura cu miere şi *Armoracia rusticana (Lam.) G.M.Sch.* (hrean).

Se pune un pumn de hrean dat pe răzătoare la o jumătate de kg de miere de albine. În fiecare zi se amestecă bine şi se lasă să stea astfel câtva timp, pentru macerare. Se iau din acest amestec două linguri pe zi, înainte de mesele principale.

Propolis, soluție alcoolică 20-30%. Se iau câte 20-40 picături, într-un pahar cu lapte cald, de trei ori pe zi, cu 60

minute înainte de mese. Tratamentul durează de la 4-10 luni.

- **Pasta de trandafiri cu miere**

Se iau 100g petale de trandafir de dulceaţă plus 150g miere. Preparare: petalele de trandafir se spală, se toacă mărunt, se pun într-un vas de sticlă sau ceramică smălţuită, la care se adaugă mierea, amestecând bine până la omogenizare. Se păstrează la rece, acoperită, timp de cinci zile, ca să se macereze. Se consumă două linguri pe zi, dimineaţa şi seara. Preparatul ţinut peste două săptămâni la frigider sau peste 2-3 zile la temperatura camerei devine toxic şi trebuie aruncat.

Viroze respiratorii

Sunt un grup de boli acute ale aparatului respirator mult răspândite în zonele temperate şi reci ale globului, provocate de virusurile paragripale, bronhopneumonie, rino-faringite cu stări febrile.

- **Ceaiuri**

Dianthus Caryophyllus (garoafa roşie). Se folosesc petalele atât de la garoafa cultivată cât şi de la cea sălbatică. Infuzie cu 50g petale la 1 litru apă în decoct. Se beau 2 căni pe zi.

Mentha Piperita L. (izma de pădure). Infuzie cu 10-20g la 1 litru apă în clocot. Se beau 2-3 căni pe zi.

Lavandule Angulifolia Mill (levănţica). Infuzie cu 15-40g la 1 litru apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

• **Apiterapie**

Tinctură de propolis 20%. Se iau 20-30 picături într-un păhărel de apă sau lapte de doua-trei ori pe zi, înainte de mese cu o oră.

Origanum Vulgare L. (sovârful). Infuzie cu 30g la litru de apă. Se beau 2-3 căni pe zi între mese.

Pneumonie

Inflamație a alveolelor pulmonare, pe o zonă limitată sau un lob întreg al plămânului, datorită unor microbi.

Arctium Lappa L. (brusture, lipanul, clococeanul). Decoct cu 30-60g de rădăcină mărunțită la 1 litru apă. Se fierbe 10 minute. Se beau 3 căni pe zi. Infuzie cu 30-40 frunze la 1 litru apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

Sambucus Nigra L. (socul). Infuzie cu 2-3 lingurițe de flori la 250 ml apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi călduțe.

Marrubium Vulgare L. (unguraşul, veronicul). Infuzie cu 15-40 frunze şi vârfuri înflorite la 1 litru apă în clocot. Se beau 3 ceşti pe zi, înainte de mese îndulcite cu miere de albine, fiind foarte amar.

Pleurezie

Inflamația acută sau cronică a pleurei cu sau fără revărsat de lichid.

Arctium Lappa L. (brusture, lipanul, clococeanul). Decoct cu 30-60g de rădăcină mărunțită la 1 litru apă. Se fierbe 10 minute. Se beau 3 căni pe zi. Infuzie cu 30-40 frunze la 1 litru apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

Achillea Millefolium L. (coada şoricelului). Infuzie cu 2 linguri de flori la 500 ml apă clocotită. Se bea călduţ şi fracţionat în 3 reprize, în cursul unei zile.

Sambucus Nigra L. (socul). Infuzie cu 2-3 linguriţe de flori la 250 ml apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi, călduţe.

III.
BOLILE APARATULUI CARDIO-VASCULAR

Nevroza cardiacă (astenia neurocirculatorie)

Este o tulburare patologică funcțională, fără leziuni aparente, ce se manifestă printr-un complex de tulburări cardiace subiective (dureri precordiale, palpitații, sufocație), trecând uneori pe primul plan al unei nevroze astenice generale.

Se recomandă: ceaiuri, legume, fizioterapie, acupunctură, băi şi tratament balneoclimateric.

- **Ceaiuri**

Leonurus cardiaca L (talpa gâştii). Reglează bătăile inimii, scade tensiunea arterială şi are proprietăți sedative remarcabile. Se foloseşte ca infuzie şi tinctură. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță la o cană, din care una seara la culcare, timp de o săptămână. A se folosi de

şase ori pe an.

Tinctura, din 20g plantă, ce se macerează, timp de 7-8 zile, în alcool de 70°. Se iau 20-40 picături, de 2-3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Radix Valerianae (valeriana sau odoleanul). Reglează palpitaţiile inimii şi aduce un somn liniştit. Se foloseşte ca infuzie, pulbere sau tinctură.

a) infuzie, o linguriţă la o cană, care se bea treptat în cursul unei zile;

b) pulbere, de trei ori pe zi, câte un vârf de cuţit;

c) tinctură, din 20g rădăcină, macerată în 100 ml alcool de 70°, timp de opt zile. Se iau 15-20 picături, de 2-3 ori pe zi. Se recomandă asocierea cu tinctura de păducel.

Flores, folium et fructus Crataegi (flori, frunze şi fructe de păducel). Reglează tulburările de natură nervoasă ale inimii. Se foloseşte ca infuzie şi tinctură.

a) infuzie cu o linguriţă de plantă la o cană cu apă în clocot. A se bea treptat în cursul unei zile.

b) tinctură din 20g plantă, ce se macerează timp de 7-8 zile, în alcool de 70°. Se iau câte 10-15 picături, de trei ori pe zi. Se poate amesteca cu tinctura de valeriană, în părţi egale.

Herba Marrubii (unguraş). Reglează ritmul cardiac. Se ia câte o lingură, înainte de mese, dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la o cană.

Ceai calmant (plafar) împotriva tulburărilor cardiace. Se foloseşte ca infuzie cu o linguriţă la o cană. Se bea câte o cană, seara la culcare sau la nevoie. În compoziţia preparatului intră păducel, rădăcină de valeriană, talpa gâştii, flori de tei şi frunze de mentă.

Legume ce se recomandă a fi consumate: leuştean, salată, sparanghel, usturoi.

- **Sucuri**

Suc de dovleac (sedativ) - un pahar seara la culcare.

Suc de caise câte 100-200g pe zi;

Suc de cireşe care-rezultă dintr-un kg. de fructe; Suc de dude 100-200g pe zi;

Suc de fragi 100-200g pe zi; suc de lămâie. Se stoarce miezul unei lămâi la 1/2 pahar cu apă îndulcită cu miere.

Suc de lăptucă - un pahar pe zi în amestec cu unul din sucurile de mai sus;

Suc de mere - câte 100-250g pe zi;

Suc de morcovi câte 100-500g pe zi (fiind fad, se amestecă cu cel de lămâi).

Suc de pere, câte 100-250g pe zi;

Suc de roşii 100-200g pe zi;

Suc de prune, 1-3 pahare pe zi înaintea meselor; Suc de ţelină; suc de varză, de două ori pe zi câte un pahar.

- **Fizioterapie**

Magnetodiaflux, doze continue: 50 Hz, două minute, 100 Hz, trei minute, cu două bobine cerc (una cervicală şi alta lombară) şi una paralelipipedică, cu sudul pe stern. Să se execute zilnic câte o şedinţă; în total 15 şedinţe pe serie. Se repetă după trei săptămâni. Următoarea şedinţă va fi programată după şase săptămâni de la terminarea celei de a doua serii.

- **Băi**

Băi cu esenţă de brad (ulei de brad, ulei de pin, ulei de molid), ulei de levănţică. Se va face un amestec, în părţi egale, din uleiul volatil şi alcool de 70°, din care se pun 10g la o baie. Băile se fac înainte de culcare, zilnic câte una. Se

face o cură de 20 băi.

Aromatizant pentru băi plafar. A se face câte o baie cu acest aromatizant în fiecare seară, deoarece produce o stare de liniştire.

Extract de Valeriana officinalis L. 100g pentru o baie generală. A se face zilnic câte o baie, timp de 20 zile.

Pinus sylvestris L. (frunze de pin), 150g extract pentru o baie generală; zilnic câte o baie; o cură de 20 băi.

Lavandula angustifolia Mill. (levănţica). Are acţiune sedativă şi deodorizantă. Se face zilnic câte o baie, cu o durată de 15-20 minute, la temperatura de 35-36°, pe parcursul a 20 şedinţe, dintr-un extract cu 1-2 linguri de plantă la 200-250 ml apă.

- **Presopunctură şi acupunctură**

Pentru combaterea palpitaţiilor şi a fricii, prin masaj:

a) *Punctul inimii* - V_{15} - care se află în spate, pe linia orizontală ce trece printre vertebrele D_5, D_6- *la* 1,5 măsuri[1] de o parte şi de alta a coloanei vertebrale.

b) *Calea spiritului* -C_4 - care se află la 1,5 măsuri deasupra plicei pumnului, în dreptul degetului mic de la încheietura pumnului.

c) *Poarta spiritului* -C_7 - care se află la distanţa de o măsură şi jumătate de plica pumnului, în dreptul degetului mic. Masajul se execută prin dispersie. Cu vârful degetului arătător sau degetului mare. În poziţie oblică, se apasă în sensul opus mişcării acelor de ceasornic, blând, superficial. O dispersie bine executată va fi urmată de înroşirea pielii.

[1] O măsură este egală cu lăţimea degetului mare, cca 1,5 cm. O măsură şi jumătate este egală cu lăţimea degetului arătător plus a degetului mijlociu (3 cm). Trei măsuri sunt echivalente cu lăţimea a patru degete de la mână (8 cm).

Durata unei şedinţe va fi de 5-10 minute. Se pot face trei şedinţe pe zi. O cură va cuprinde 10-15 şedinţe. Timpul optim de efectuare este dimineaţa şi spre sfârşitul după-amiezii, niciodată după masă.

d) *Poarta vâlcelelor - NS_4* - care se află la cinci măsuri pe antebraţ, sub mijlocul plicei pumnului.

e) presopunctura sau acupunctura *Mlaştina vânturilor - VB^{20}* - care se află pe orizontala ce trece pe sub lobul urechii, în scobiturile de sub protuberanţele occipitale, de o parte şi de alta a coloanei cervicale.

- **Tratament balneoclimateric**

În staţiuni cu ape carbo-gazoase: băi, mofete şi cură internă la Covasna, Malnaş, Borsec, Tuşnad, Vatra Dornei, Buziaş, Lipova. Balvànyos (jud. Covasna), Ozunca-Băi, Sugaş (Covasna), Jigodin-Băi şi Odorheiul Secuiesc (Harghita).

Endocardita post reumatică

Este o afecţiune inflamatorie, exudativ-proliferativă, în care se constată leziuni, cu caracter progresiv, la nivelul valvulelor inimii, în special ale orificiilor mitral şi aortic. Leziunile se caracterizează prin prezenţa nodulilor reumatismali daţi de streptococ. Se recomandă ceaiuri, băi, legume.

- **Ceaiuri**

Ceaiul antireumatic plafar. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la o cană, îndulcite cu miere de albine.

Cortex Salicis (coajă de salcie). Decoct din două linguri la o cană, din care se iau 3-4 linguri pe zi.

- **Băi**

Băi cu flori de fân. Florile de fân, în cantitate de 1-1,5 kg, se fierb o jumătate de oră în cinci litri de apă. Se strecoară şi se adaugă la baia de 200-250 1. Se pot folosi 150g de extract de flori de fân. Durata unei băi, este de 15-20 minute la temperatura de 35-36°C. Se recomandă a se face o cură de 21 băi; zilnic sau la două zile o baie.

Băi de castan. Făina din fructe de castan, în cantitate de 1-1,5 kg, se pune în apă rece şi apoi se fierbe 30 minute. Se decantează şi se adaugă băii. Se face o cură de 21 băi.

- **Tratament balnear**

În staţiuni:

1) băi acratotermale, slab radioactive, de tipul Felix, 1 Mai; 2-3 băi, o zi pauză; o cură de 12-15 băi pe serie.

2) băi cu ape carbo-gazoase: Buziaş, Covasna, Vatra Dornei.

3) băi cu ape sulfuroase din staţiunile Herculane,- Călimăneşti şi Govora.

În aceste staţiuni se pot face şi băi galvanice patrucelulare (pozitiv mâini, negativ picioare), 36°, 20-25 mA, 10-15 minute, zilnic o baie; 12-15 pe serie.

Insuficienţa cardiacă compensată

Este o stare patologică în care inima nu mai poate asigura debitul sanguin adecvat necesităţilor normale ale organismului, datorită unei contracţii deficitare (insuficienţă

sistolică), care poate fi compensată sau decompensată.

- **Ceaiuri**

Crataegus monogyna Jacq. şi C. oxyacantha L. (frunze, flori şi fructe de păducel). Se foloseşte ca infuzie cu o linguriţă de flori sau fructe la 200 ml apă în clocot. După 15 minute de fiert se strecoară şi se bea fracţionat în cursul unei zile.

Capsella bursa-pastoris L. (traista ciobanului). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la 200 ml apă în clocot.

Viscum album L (vâsc de măr, păr, mesteacăn, stejar, brad; cel de salcie este contraindicat, fiind toxic). Două linguriţe de plantă în 250 ml apă rece, la temperatura camerei, se lasă opt ore la macerat. Se foloseşte în două reprize, din care una seara la culcare.

Armoracia rusticana (Lam.) G.M. Sch. (hrean). Se iau 50g de frunze şi flori de hrean proaspete, sau 25 g, uscate, la 200 ml apă. Se fierb, într-un vas acoperit, cinci minute. Se lasă să se răcească, se storc bine, se strecoară şi se amestecă cu miere (40g la 100 ml zeamă). Se pune într-un vas de sticlă curat, ce se închide ermetic. Se păstrează la rece. Se iau câte trei linguri pe zi, câte una după mesele principale, timp de două săptămâni pe lună. Cura durează trei luni.

Fructe şi legume: lămâie, cartof, fasole, hrean, morcov, spanac, sparanghel, usturoi.

Insuficienţa cardiacă cu edeme

Se recomandă ceaiuri, apiterapie.

• **Ceaiuri**

Herba Equiseti (coada calului). Decoct cu o linguriţă de plantă la o cană, ce se bea în cursul unei zile.

Folium Betulae (frunze de mesteacăn). Infuzie concentrată cu două linguri la 200 ml apă. La răcire se adaugă, pentru neutralizare, un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se lasă şase ore, apoi se bea în două reprize, la patru ore interval.

Radix Ononidis (rădăcină de osul iepurelui). Se beau 3-4 căni pe zi de decoct din patru linguri de plantă la un litru de apă rece, fierbându-se 30 minute.

Infuzie de sparanghel cu alte plante:

Asparagus officinalis L (sparanghel) 30g
Anethum graveolens L. (mărar)..... 3g
Herba Equiseti (frunze de coada calului)..... 50g
Betonica officinalis L. (vindecea) 12g
Rumex acetosa L. (măcriş)..... 10g
Folium Urticae (frunze de urzică) 20g
Folium Plantagius (frunze de pătlagină)..... 20g
Folium Fragariae (frunze de frag)..... 20g
Fructus Cynosbati (măceşe) 20g

Toate plantele se mărunţesc şi se amestecă între ele. 0 lingură din amestecul de plante se pune într-un vas emailat, se adaugă două pahare de apă clocotită, apoi se acoperă. Se lasă în linişte timp de o jumătate de oră, apoi se strecoară. Se împarte în trei porţii, care se iau cu 10 minute înainte de cele trei mese principale. Cura durează până la completa ameliorare.

Băutură din dovleac fiert. 500g miez de dovleac, fără seminţe, se taie în bucăţele şi se pune la fiert într-un vas emailat, cu apă cât cuprinde. După ce s-a înmuiat dovleacul,

se scurge apa şi se păstrează. Dovleacul fiert se pune într-un vas şi se freacă cu lingura de lemn până se face o pastă fină, apoi se adaugă apa în care a fiert, se amestecă până la completa omogenizare. Băutura rezultată se consumă în două reprize, dimineaţa şi seara. Cura durează timp de 30 zile.

Sucul de dovleac se obţine din 500g de miez de dovleac ajuns la maturitate, care se curăţă de coajă şi seminţe, se taie felii, se trece prin maşina de tocat şi apoi se stoarce sucul. Se consumă imediat sau se păstrează la frigider 12 ore. Se bea în două reprize, dimineaţa şi seara.

Sucul de tomate, proaspăt, este un tonic cardio-vascular. Se aleg tomatele (roşiile) bine coapte, sănătoase, întregi. Se îndepărtează codiţele, se spală, se scurg, se trec prin maşina de tocat sau se storc prin alte mijloace tehnice. Se bea câte un pahar zilnic, timp îndelungat.

Ceai diuretic din ceapă şi miere. 100g ceapă, 50g miere, 200 ml apă. Ceapa se curăţă şi se fierbe, 5 minute, într-un vas acoperit, la foc moale. Se răceşte puţin, se stoarce, se strecoară şi la lichidul rămas se adaugă mierea. Se amestecă bine şi se bea călduţ, seara la culcare. Se repetă cât este necesar. Este contraindicat la dispeptici, la cei cu ulcer stomacal şi duodenal şi la cei cu gastrite hiperacide.

- Sucuri

Suc de mere 200-300g pe zi, suc de ceapă în cantitate de 30-50g adăugat în alte sucuri, suc de sparanghel (2 pahare pe zi), suc de varză câte l-2 pahare pe zi.

Suc de lămâi (sucul unei lămâi la 1/2 pahar de apă îndulcită) de două ori pe zi.

Suc de mere -1-2 căni pe zi.

Suc de roşii - câte două pahare pe zi.

Suc de portocală (o portocală stoarsă la 1/2 pahar de apă) de 2-3 ori pe zi.

Insuficienţa coronariană (cardiopatia ischemică)

Este o boală ce se caracterizează prin dezechilibrul absolut sau relativ între aportul de sânge oxigenat şi nevoile miocardului, datorit unei strâmtorări organice sau spastice a coronarelor, care pot determina crizele de angină pectorală, sindromul intermediar şi infarctul miocardic. Se indică ceaiuri, apiterapie.

• Ceaiuri

Ruscus aculeatus L. (ghimpe) evită trombozele în infarct. Se beau două căni pe zi din decoct cu două linguriţe de frunze la o cană.

Chelidonium majus L. (rostopasca). Este un bun vasodilatator coronarian. Se bea, la trei ore, o lingură dintr-o infuzie cu o jumătate de linguriţă de plantă la 200 ml de apă clocotită.

Flores, folium et fructus Crataegi (flori, frunze şi fructe de păducel). Se foloseşte ca infuzie sau tinctură.

a) infuzie, o linguriţă la o cană, care se bea imediat, în cursul unei crize sau, în mod preventiv, în decursul unei zile.

b) tinctură, 20g flori macerate, timp de 10 zile, în alcool de 70°. Se iau câte 15-20 picături, curativ şi preventiv, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Herba Leonuri. (talpa gâştii) 30g
Folium Menthae (frunze de mentă) 20g
Herba Anserinae (coada racului 10g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) 10g
Folium Melissae (frunze de roiniţă) 20g
Flores Sambuci (flori de soc)..... 10g

Se beau 2-3 căni pe zi, în timpul crizelor, dintr-o infuzie cu o lingură la cană din acest amestec.[1]

Herba Leonuri (talpa gâştii)..... 5g
Folium Melissae (frunze de roiniţă)..... 5g
Fructus Carvi (fructe de chimen) 5g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) 5g

Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o lingură din acest amestec la o cană cu apă.[2]

Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) 15g
Folium Melissae (frunze de roiniţă) 15g
Strobuli Lupuli (conuri de hamei)..... 10g
Herba Millefolii (coada şoricelului)..... 10g

Se beau una-două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de amestec la o cană de apă.[3]

Herba Leonuri (talpa gâştii)..... 5g
Radix Valerianae (rădăcină de valeriană) 5g
Flores Lavandulae (flori de levănţică)..... 5g
Fructus Carvi (fructe de chimen) 5g
Fructus Foeniculi (fructe de fenicul) 5g

Se bea câte o ceaşcă din acest preparat, de trei ori pe zi, dintr-o infuzie cu o lingură din amestec la o cană cu apă.[4]

---

[1] Reţete după Ovidiu Bojor şi Mircea Alexan.
[2] Ibidem
[3] Ibidem
[4] Ibidem

*-*Cynara Scolimus L.* (anghinare). Decoct cu 30-40g rădăcină la 1 litru de apă ce se fierbe 10 minute. Se ia o ceaşcă de ceai îndulcit cu miere de albine înainte de fiecare masă. Infuzie cu 30-40g frunze la 1 litru în apă clocotită. Se iau tot 3 ceşti pe zi înainte de mese.

Arnica Montana L (arnica). Infuzie din flori cu 10-15g la litru. Se beau 200 ml pe zi cu lingura din oră în oră.

Achillea Millefolium L (coada şoricelului). Infuzie cu 20-40g la litru de apă ce se fierbe 2-3 minute şi se ţine la infuzat 15 minute. Se beau 3-5 ceşti pe zi.

Petasites Hybridus L (captalanul). Are acţiune antispasmodică şi vasodilatatoare a coronarelor. Decoct cu 30g de rădăcină la litru. Se beau 3 ceaiuri pe zi între mese sau tinctură de 2-3 ori câte 2-3g în apă.

Telia Grandifolia L (teiul). Infuzie cu 3-5g flori la o cană de 250 ml. Se beau 3 căni pe zi.

- **Apiterapie**

Preparat din usturoi şi produse apicole pentru prevenirea şi combaterea sclerozei, conform procedeului descris la capitolul „Emfizemul pulmonar şi silicoza pulmonară".

Mierea de albine. Se amestecă bine şi se lasă la macerat o ceaşcă de miere de tei cu o lingură rasă de hrean, dat pe răzătoare. Se ia cu linguriţa, din când în când, în timpul unei zile. Se va face o cură de 30 zile, de două ori pe an, în lunile aprilie şi octombrie.

Ateroscleroza

Este o boală cronică, care se datoreşte unei infiltrări în

tunica internă a arterelor, de calibru mare sau mijlociu, formându-se depozite constituite din lipide (grăsimi), colesterol şi uneori de calciu, la care se asociază un proces de scleroză a acestei tunici. Se constituie şi se accentuează o dată cu înaintarea în vârstă. Cauzele aterosclerozei sunt numai în parte cunoscute. Există o strânsă legătură între alimentaţia bogată în grăsimi de origine animală şi apariţia acestei boli. Bolnavii acuză dureri de cap, oboseală, scădere a memoriei, agitaţie sau depresiune, răcire a extremităţilor, dureri ce apar la mers, sub formă de cârcei. Trebuie să folosim toate mijloacele de luptă împotriva acestei boli care, în ultimul timp, este foarte frecventă. Ateroscleroza, cardiopatia ischemică, infarctul miocardic, hipertensiunea arterială, hemoragia şi tromboza cerebrală depăşesc, în zilele noastre, ravagiile pe care, în trecut, le făceau ciuma şi holera, luate la un loc. Oamenii de ştiinţă le încadrează, şi pe bună dreptate, în categoria aşa-numitelor „boli ale civilizaţiei". Deosebim un tratament profilactic şi unul curativ.

Profilactic: evitarea surmenajului, sedentarismului, supraalimentaţiei, enervările şi surescitările. Se va merge pe jos cel puţin o oră pe zi, iar pe bicicletă cel puţin 30 minute zilnic; drumeţia la sfârşit de săptămână, sporturi: canotaj şi înot fără excese. Pescuitul cu undiţa este un sport deosebit prin calmul şi echilibrul nervos ce-l produce. Se indică regim dietetic, cura cu sucuri, ceaiuri, apiterapie şi balneofizioterapie.

Regim dietetic. Sunt permise: supe de bulion degresat sau de legume, came fiartă slabă sau la grătar, lapte smântânit, brânză de vaci, peşte (şalău, ştiucă, biban, păstrăv, scrumbie), 2-3 ouă întregi pe săptămână, proteinele să fie în cantitate de 1-1,50 g/kco Legume la discreţie,

preparate „â la grec". Restricţie la fasole, mazăre, bob, linte. Fructele, de toate felurile, împreună cu legumele, vor reprezenta baza alimentaţiei. Cerealele sunt permise toate. Se vor exclude grăsimile prăjite, dându-se preferinţă modului de preparare „â la grec". 2/3 din grăsimi (lipide) trebuie să fie tip uleiuri vegetale, ultima treime (30-40 g) să fie grăsimi animale, provenind din carne, lapte, brânză, peşte, ouă. Grăsimile să nu depăşească 30% din nevoia calorică permisă. Untul va fi înlocuit cu margarina.

- **Exemple de meniuri**

Ziua I

Dimineaţa: lapte cu cafea (de orz), pâine de secară (200 g/zi), miere, o linguriţă margarină.

Ora 10: mere rase.

Prânz: 1. - cremă de dovlecei şi iaurt;

2. - chiftele la grătar, cu cartofi înăbuşiţi, cu mărar şi salată de varză albă;

3. - fructe rase sau suc de fructe.

Ora 17: ceai de cătină sau măceşe.

Seara: 1. - ciuperci „â la grec" cu iaurt;

2. - sufleu de brânză de vaci cu spanac;

3. - fructe.

Ziua a II-a

Dimineaţa: ceai de cătină, pâine de secară (200 g/zi), o linguriţă margarină, brânză de vaci.

Ora 10: -iaurt.

Prânz: 1. - supă cu găluşte;

2. - găină friptă cu sote de morcovi, mazăre „â la grec" şi

salată verde;

3. - papară.

Ora 17: cafea (de orz) cu lapte, biscuiţi.

Seara: 1. - peşte la cuptor („â la grec"), cu roşii şi ardei gras;

2. - găluşte cu marmeladă;

3. - fructe.

Ziua a III-a

Dimineaţa: lapte cu cafea (de orz), pâine de secară (200 g/zi), marmeladă.

Ora 10: pâine cu brânză, un măr.

Prânz: 1. - cremă de conopidă;

2. - macaroane cu brânză şi sos de roşii, cu salată de ardei copţi;

3. - îngheţată de fructe.

Ora 17: iaurt cu zahăr.

Seara: 1. - roşii umplute cu salată de vinete;

2. - friptură de viţel la cuptor, cu dovlecei, cartofi, mazăre („â la grec");

3. - spumă de griş cu sos caramel.

Ziua a IV-a

Dimineaţa: ceai de cătină, pâine de secară (200 g/zi), o linguriţă de margarină, brânză de vaci.

Ora 10: iaurt cu pâine.

Prânz: 1. - supă, cu orez şi lămâie;

2. - musaca de dovlecei cu carne şi iaurt;

3. - clătite cu vişine.

Ora 17: lapte, fursecuri cu miere.

Seara: 1. - tăiţei cu brânză;

2. - compot de caise.

Ziua a V-a

Dimineaţa: lapte cu cafea (de orz), pâine de secară (200 g/zi), miere, o linguriţă de margarină.

Ora 10: fructe.

Prânz: 1. - ţelină „â la grec", cu lămâie şi chimen;

2. - sărmăluţe în foi de viţă, cu iaurt;

3. - prăjitură cu pişcoturi şi cremă de căpşuni.

Ora 17: ceai de cătină cu biscuiţi.

Seara: 1. - sote de morcovi şi mazăre „â la grec", cu crochete de gris;

2. - rasol, cu salată de roşii şi ardei copţi;

3. – orez cu lapte.

Ziua a VI-a

Dimineaţa: ceai de cătină, pâine de secară (200 g/zi), margarină - o linguriţă, fructe.

Ora 10: lapte bătut şi biscuiţi.

Prânz: 1. - salată de orez cu măsline;

2. - grătar cu garnitură de varză „â la grec" şi chimen;

3. - compot de vişine.

Ora 17: ceai de cătină şi pricomigdale.

Seara: 1. - peşte fript;

2. - fasole verde cu mărar „â la grec";

3. - papară cu sirop de fructe.

Dieta în ateroscleroză trebuie să respecte următoarele principii:

- să conţină dulciuri (glucide) în cantităţi moderate. Se va

combate tendinţa vârstnicilor de a mări treptat conţinutul în dulciuri al hranei;

- să fie un regim cu predominanţă cerealiero-vegetarian (pâine neagră de secară, fulgi de porumb etc.). S-a ajuns la concluzia ca făina să aibă cât mai multe tărâţe, deoarece tărâţele conţin fibre ce au însuşirea de a preveni bolile vasculare;
- se vor consuma alimente bogate în vitamine, mai ales: B, E, D, B_6;
- se va combate cu energie obezitatea (vezi capitolul obezitate).

Cercetătorii britanici au arătat că un regim bogat în ceapă fluidifică consistenţa sângelui, micşorând riscul trombozei şi infarctului.

Sucul de ceapă. Se aleg bulbi de ceapă sănătoşi şi se îndepărtează foile externe, ca şi discul cu rădăcini, După ce se spală, se mărunţesc (trecându-se prin ochiurile răzătoarei) şi se dă de două ori prin maşina , de tocat sau cu alte metode tehnice, pentru a extrage sucul. Se iau câte 15-30 picături, în apă sau mâncare, timp de o lună. Se foloseşte şi pentru prevenirea aterosclerozei.

Sucul de ceapă cu miere de albine. Se amestecă o jumătate de pahar de suc de ceapă roşie cu 2-3 linguri de miere, din flora montană. Se ia câte o treime din preparat, înainte sau după cele trei mese principale ale unei zile. Întreaga cantitate se consumă în ziua preparării. Cura durează 3-4 luni, cu o pauză de o lună. Este indicată în congestia cerebrală şi în combaterea aterosclerozei.

Maceratul de usturoi cu lămâie. O căpăţână de usturoi curăţat şi pisat, o lămâie şi un litru de apă. Într-un vas se pune usturoiul, coaja rasă şi zeama de la o lămâie, precum şi

apa clocotită. Se acoperă şi se lasă în repaus timp de două zile. Se ia câte o lingură, de trei ori pe zi, timp îndelungat. Se foloseşte în tratamentul şi prevenirea aterosclerozei.

Ateroscleroza ar fi, după unii cercetători, generată de carenţa de vitamina C, deci se recomandă un regim dietetic foarte bogat în această vitamină.

- **Ceaiuri**

Hippophaë rhamnoides L (cătina albă), foarte bogată în vitamina C. Se foloseşte ca decoct din fructe, 5%. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine. Se mai poate folosi ca: suc, marmeladă şi gem.

Rosa canina L. (măceş), bogat în vitamina C. Se beau două căni pe zi, dintr-un decoct de fructe, 2-5%, îndulcite cu miere de albine. Se mai poate folosi ca: suc, marmeladă, gem.

Ribes nigrum L. (coacăz negru). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, din decoct de fructe, 5%. Se mai foloseşte ca suc şi gem.

Flores, folium et fructus Crataegi (flori, frunze şi fructe de păducel). Se bea o cană pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la o cană.

Folium Visci (frunze de vâsc). Se foloseşte ca macerat, la rece (trei linguriţe, la o jumătate de litru de apă). Se lasă cca opt ore, după care se strecoară, se îndulceşte cu miere şi se bea în cursul unei zile. Se foloseşte şi sub formă de pulbere, 1-3 vârfuri de cuţit pe zi.

Vinca minor L. (frunze de saschiu mic). Se beau 1-2 căni pe zi din decoct, cu două linguriţe la o cană.

Reţete pentru scăderea colesterolului din sânge, prin influenţarea metabolismului, după O. Bojor şi Mircea

Alexan:

Cynara scolymus L. (anghinare). Infuzie din frunze, cu o lingură la o jumătate de litru de apă. Jumătate din cantitate se bea pe stomacul gol, dimineaţa, iar restul, cu cca 30 minute înaintea meselor principale, după care se recomandă repaos la pat, culcat pe partea dreaptă.

Betula pendula Roth (B. verrucosa Ehrb.) (frunze de mesteacăn). Infuzie concentrată, din două linguri la o cană, la care se adaugă, după răcire, un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se bea, cu lingura, în cursul unei zile.

Folium et herba Taraxaci (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la o cană, îndulcită cu miere de albine.

Bulbus Allii (usturoi). A se mânca 2-3 bulbi pe zi, seara. Se prepară o infuzie sau un macerat la rece cu o linguriţă din amestecul de mai jos, adăugat la o cană cu apă.

[1] *Flores Crataegi* (flori de păducel) 10g
Folium Visci (frunze de vâsc) 10g
Bulbus Allii (bulbi de usturoi) 10g

Se beau 2-3 căni pe zi.

[2] *Folium Visci* (frunze de vâsc) 30g
Folium ,flores ,fructus Crataegi (păducel)..... 20g
Herba Bursae pastoris (traista ciobanului) 10g
Folium Cynarae (frunze de anghinare)..... 20g
Folium Betulae (frunze de mesteacăn)..... 20g

Se beau două căni pe zi, dimineaţa şi seara, dintr-o infuzie cu o linguriţă din acest amestec, la cană.

Infuzia de usturoi cu alte plante

---

[1] Gr. Constantinescu şi Elena Maria Haţieganu
[2] Ibidem

Bulbus Allii (usturoi)..... 15g
Flores Arnicae (arnică) 5g
Flores Crataegi (păducel)..... 15g
Herba Equiseti (coada calului)..... 25g
Folium Menthae (mentă) 25g

Se mărunţeşte usturoiul şi plantele şi se amestecă bine. Într-un vas emailat se pune o lingură de amestec şi un pahar de apă, după care se lasă în repaos două ore. Se dă în clocot, apoi se lasă 15 minute să se răcească, după care se strecoară. Se bea în cursul unei zile, o jumătate de cantitate dimineaţa şi o jumătate seara. Cura durează timp de 30 zile, repaus o lună şi apoi se repetă.

- **Apiterapie**

Oţetul de mere cu miere (Apicola). Se pun două linguriţe din preparat la 100 ml apă. Se bea de trei ori pe zi, înainte de mese.

Miere de albine de floarea-soarelui. Se iau cu linguriţa 150g miere, de mai multe ori pe zi, ultima linguriţă luându-se seara, la culcare.

Lăptişor de matcă (drajeuri). Se iau 3-6 drajeuri pe zi, în total 5-6 flacoane anual.

Lăptişor de matcă (liofilizat în fiole). Se varsă într-un pahar o fiolă de lăptişor de matcă şi o fiolă de solvent, agitându-se pentru omogenizare. Se ţine sub limbă câteva minute şi apoi se înghite. Se bea câte o fiolă zilnic timp de 20 zile. A se repeta cura de patru ori pe an, una pe fiecare trimestru.

Polenul. Se iau câte 20g pe zi, dimineaţa, pe nemâncate, timp de 30 zile. Cura se face în fiecare trimestru, deci patru cure pe an. Se poate lua şi sub formă de tablete, în total 6-8

tablete pe zi.

Polenovital, comprimate cu polen, plus lăptişor de matcă. Se iau 3-4 comprimate pe zi, timp de patru săptămâni. Se face câte o cură în fiecare trimestru.

Tinctura de propolis: 20g propolis la 100 ml alcool de 80-86°. Se iau 30 picături, zilnic, într-un decilitru de apă, până la completa ameliorare a bolii.

Preparat din produse apicole şi usturoi pentru prevenirea şi combaterea aterosclerozei, aşa cum a fost descris la capitolul „Cardiopatia ischemică".

Mierea de albine de tei. O ceaşcă de miere, amestecată cu o lingură de hrean dat pe răzătoare; se lasă la macerat o noapte şi a doua zi se consumă, cu linguriţa, până seara la culcare. Cura este de 30 zile, de două ori pe an, în lunile aprilie şi octombrie.

- **Fizio-balneoterapie**

Băi ascendente de mâini (Hauffe). Se pune apa în baia de mâini la 35°. La interval de 1-2 minute, prin turnare de apă fierbinte, se urcă treptat temperatura cu un grad, aşa încât în timp de 5-6 minute se ajunge la 40-44°. Ajuns la această temperatură se stă 15-30 minute. Se face zilnic câte o baie; în total 15-20 băi pe serie.

Unde scurte, precordial şi dorsal, distanţă pol-tegument trei cm, doza I şi II; durata 3-10 minute; în total 10 şedinţe pe serie.

Băi galvanice patrucelulare descendente, cu pozitivul la mâini şi negativul la picioare. Temperatura 36°, intensitatea 25 mA, durata 10-15-20 minute. Zilnic sau la două zile o şedinţă. Total pe serie 10-15 băi. După o pauză de o lună se poate repeta.

Magnetodiaflux, doze continue, cu două bobine cerc 50 Hz, 1-2 minute; 100 Hz, 3-4 minute. Zilnic o şedinţă; în total 15 şedinţe pe serie. Se pot repeta de mai multe ori pe an, la interval de trei luni.

- **Tratament balneoclimateric**

În sezon de vară, în staţiunile cu ape minerale carbogazoase şi mofete; Borsec, Buziaş, Covasna, Lipova, Tuşnad, Vatra Domei şi în localităţile balneo-climaterice ca Bálványos, Jigodin, Odorheiul-Secuiesc, Ozunca Băi, Sugaş şi Vâlcele.

Cura balneară cu apele minerale iodurate din Băile Govora, sub formă de aerosoli şi băi galvanice patrucelulare.

Ape minerale îmbuteliate. Cura la domiciliu trebuie să întrunească anumite condiţii: sticlele se păstrează culcate, la temperatura de 15° şi nu mai vechi de şase luni de la data îmbutelierii. Se consumă apele: Borsec, Bodoc (izvorul Matild), Căciulata 1. Se beau de trei ori pe zi, începând cu 15 ml, apoi 50 ml. Se creşte treptat doza cu 50 ml, până se va ajunge la 250-300 ml, fără să depăşească aceste limite.

Hipertensiunea arterială

Un bolnav este declarat hipertensiv atunci când aparatul de tensiune indică cifre mai mari de 15 (150 mm Hg) pentru maximă şi peste 9 (90 mm Hg) pentru minimă. Menţinerea tensiunii arteriale în limite normale este realizată de acţiunea complexă a numeroşi factori: nervoşi, vasculari, renali, glandulari, care acţionează prin mecanisme complicate. Este suficient ca unul dintre ei să se deregleze pentru ca tensiunea să crească şi să se instaleze boala

hipertensivă. Boala poate apare la orice vârstă, dar frecvența maximă de manifestare este între 30 şi 40 ani. Inițial, boala are o comportare labilă când ridicările de tensiune se manifestă pe un fond normo-tensiv, apoi urmează un stadiu oscilant care durează câțiva ani, iar când valorile terminale sunt în permanență ridicate, greu de influențat terapeutic şi când sunt şi modificări vasculo-viscerale, vorbim de hipertensiune fixă, care trădează şi instalarea aterosclerozei care o însoțeşte ca o umbră. La început, bolnavul acuză tulburări discrete ca: irascibilitate, oboseală intelectuală, insomnii, transpirații nocturne, vâjâituri în urechi, amețeli, dureri de cap, senzație de „deget mort". Atâta vreme cât nu se visceralizează este în stadiu benign, apoi trece în stadiu malign, dacă nu se tratează la timp şi perseverent.

- **Tratament profilactic**

1) Evitarea solicitărilor nervoase, viața trepidantă, nopțile pierdute, munca excesivă şi încordată;

2) Evitarea abuzului de alcool şi tutun;

3) Organizarea timpului liber în mod plăcut şi odihnitor, în raport cu firea şi preocupările fiecăruia;

4) Concediile trebuie respectate şi făcute în afară de localitatea unde se desfăşoară activitatea;

5) Să se practice sporturi;

6) Să se facă plimbări de cinci km zilnic şi gimnastică medicală;

7) Să se combată obezitatea, prin cumpătare față de mâncare, cu rația calorică normală, conform vârstei, sexului şi activității profesionale;

8) Să fie evitat consumul excesiv de sare;

9) Controlul periodic al tensiunii şi greutății. Indicații

terapeutice în afară de medicamente chimioterapeutice: regim dietetic, sucuri, ceaiuri, apiterapie, băi, electro şi balneoterapie.

- **Regim dietetic**

Alimente interzise: băuturile alcoolice distilate (ţuică, drojdie, lichior etc.) şi orice băutură, în cantitate mare şi în timp scurt; pâinea caldă şi pâinea cu sare; toate supele preparate cu zeamă de carne. Măruntaie (ficat, creier, momiţe, rinichi); carne grasă de porc, gâscă, raţă, carne de vânat, peşte gras şi sărat, mezeluri, conserve de peşte şi de carne, afumăturile, brânzeturile sărate sau prea grase ca brânza Dorna, Trapist, caşcaval, grăsimi sărate, unt sărat, margarină sărată, untura de porc, seul, slănina, cantităţi mari de gălbenuş de ou, sub formă de ochiuri, jumări de ouă. Zarzavaturile ce conţin cantităţi mari de sare ca spanac, varză, murături. Sosurile obţinute cu grăsimi prăjite, preparate cu zeamă de carne, cu muştar, sosul de maioneză. Prăjituri cu bicarbonat de sodiu, prăjituri cu drojdie de bere (calde, proaspete), creme cu mult gălbenuş de ou, condimentele la prepararea mâncării ca sarea de bucătărie, piperul, boiaua, muştarul în cantităţi mari.

Alimente permise: băuturile sub formă de apă, lapte, la care se adaugă cafea (de orz), lapte îndoit cu ceai, lapte bătut; sucuri de fructe sau zarzavat; pâine neagră la cei graşi şi albă la cei slabi, fără sare şi nu proaspătă. Se permite o jumătate de farfurie cu supă de zarzavat, cu zarzavaturi tăiate mărunt şi adaos de făinoase (gris, tăiţei), borş de zarzavat, de cartofi, ciorbă de roşii, supă de fructe, toate fără sare. Mâncăruri cu carne, de trei ori pe săptămână, sub formă de rasol de vacă, viţel, găină, pui, slabe; rasol împănat cu morcovi, pătrunjel şi cartofi; şniţel fiert şi apoi prăjit în

ulei; carne sub formă de perişoare sau chiftele fierte în aburi sau apă fără sare. Peşte slab (lin, şalău, ştiucă, biban) rasol sau fiert şi apoi prăjit în ulei, preparat fără sare (în ziua în care se mănâncă peşte nu se consumă carne); brânză de vaci, caş slab nesărat, urdă dulce. Grăsimile sunt limitate la 60-70g pe zi, sub formă de grăsimi crude. De la ouă să nu se consume gălbenuşul. Zarzavaturi şi legume sub formă de salate (morcovi, dovlecei, mazăre fragedă, fasole verde, sfeclă roşie, salată verde, roşii, vinete şi ardei gras, varză crudă); verdeţuri crude, fierte, ca zarzavaturi gratinate, piureuri, chiftele de zarzavaturi, cartofi copţi în coajă la cuptor. Sunt permise orice fel de fructe (cireşe, coacăze, fragi, mere, vişine, lămâi, struguri), făinoase, mămăligă fără sare, sosuri dietetice fără grăsime prăjită, cu fainâ rumenită uscat, cu zeamă de zarzavat, sos de roşii, caramel. Prăjituri fără bicarbonat, preparate din aluat uscat, cu umplutură din brânză de vaci, fructe sau marmeladă; gelatină cu lapte, spumă de gris cu zeamă de fructe, mere coapte, salată de fructe cu frişcă, miere de albine, dulceaţă, şerbet, peltea. Se permit 5g sare, care se vor consuma în timpul meselor, atunci când mâncarea este preparată fără sare.

Cura de must (importantă pentru efectul diuretic, depurativ şi antisclerotic). Se începe cu 0,5 litri zilnic, în trei reprize, cu o oră înainte de mese, apoi creşte progresiv până se ajunge, după cca. două săptămâni, la doi litri zilnic, cantitate care se menţine astfel 2-3 zile, fără să se mai consume şi altceva. După acest nivel maxim se revine apoi la cantitatea iniţială de care se profită cât mai ţin strugurii.

Sucul de usturoi. Se iau de trei ori pe zi câte 15 picături de suc, într-un păhărel cu apă sau în mâncare.

Infuzia de usturoi cu alte plante. 30g bulbili de usturoi curăţaţi, 10g flori de arnică, 30g frunze de coada calului, 30g

fructe de păducel, 30g frunze de vâsc, 40g inflorescenţe de coada şoricelului.

Toate plantele se mărunţesc, apoi se amestecă bine. Într-un vas emailat se pune o lingură din amestecul de plante şi un pahar de apă clocotită. Vasul se acoperă, se lasă în linişte timp de 15 minute, apoi se strecoară lichidul.

Se ea câte 1/4 pahar pe zi. Cura se face la recomandarea medicului.

♪ *Tinctura de usturoi cu infuzie de mentă:* 40g bulbili de usturoi, 100 ml spirt rafinat, infuzie de mentă după gust.

Se curăţă şi se pisează usturoiul şi împreună cu spirtul se introduc într-o sticlă care se astupă şi se lasă timp de şapte zile într-un loc cald. Se prepară infuzia de mentă (o lingură frunze de mentă la un pahar de apă). Lichidul se strecoară şi se adaugă infuzie de mentă după gust. Se iau 10-15 picături, de 2-3 ori pe zi, la o jumătate de oră după masă, mai ales când tensiunea se manifestă cu ameţeli şi slăbiciune.

Băutură din sfeclă roşie cu miere: 1 pahar suc de sfeclă, 1/3 pahar miere, un pahar apă. Se prepară sucul de sfeclă şi apoi se introduce într-o sticlă împreună cu mierea şi apa fiartă şi răcită. Sticla se astupă, apoi se agită bine. Se bea zilnic câte o jumătate de pahar, după masa de dimineaţă şi cea de seară. Cura durează o lună.

• Ceaiuri

Folium Visci (frunze de vâsc). Se foloseşte macerat la rece, din două linguriţe de frunze într-o jumătate de litru de apă. Se lasă peste noapte, cca. opt ore, să macereze, apoi se strecoară, se îndulceşte cu miere şi se bea în cursul unei zile. Se face o cură de 10 zile, controlându-se permanent tensiunea. În caz că apar aritmii se întrerupe. Se poate folosi

şi ca pulbere, 1-2 vârfuri de cuţit pe zi.

Flores, folium et fructus Crataegi (flori, frunze şi fructe de păducel). Infuzie cu o linguriţă la o cană, care se bea în cursul unei zile, sau tinctură, din 20g plantă macerată, timp de 10 zile, în 100 ml alcool 70°, din care se iau 10-15 picături, de trei ori pe zi, înainte de mese.

Herba Meliloti (sulfina). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o lingură la o cană, îndulcită cu miere de albine.

Vinca minor L. (saschiu). Folosit, mai ales, în hipertensiunea aterosclerotică. Se beau două căni pe zi din decoct cu două linguriţe frunze la cană, îndulcite cu miere de albine.

Herba Hyssopi (isop). Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe plantă la o cană.

Leonurus cardiaca L. (talpa gâştii). Infuzie din trei linguri plantă la 200 ml apă, din care se iau trei linguri pe zi. Tinctură din 20g plantă macerată, timp de 7-8 zile, în 100 ml alcool de 70°, din care se iau 20-40 picături, de 2-3 ori pe zi.

Hedera Helix L. (iedera). Tinctură cu 10g de lemn ras proaspăt macerat în 100g alcool de 70° timp de 10 zile. Se iau câte 10 picături de 4 ori pe zi în apă, până ce tensiunea scade. A nu se depăşi doza.

Lenvistienum Officinale (leuşteanul). Infuzie cu 20-30g la litru sau decoct din rădăcină sau fructe (seminţe). Se beau 2-3 căni pe zi.

Agropyrum Repens L (pirul). Se foloseşte mai ales la cei ce suferă şi de calculi urinari şi de calculi biliari. Decoct cu 30g - 40g de rizom de pir la 1 litru de apă. Se fierbe 1-2 oră. Se beau 2-3 căni pe zi.

Usturoi. Tinctură (cu o parte usturoi pisat la 5 părţi

alcool), se iau 20-40 picături de 2 ori pe zi în ceai de salvie sau sirop ce se prepară din 50-100g usturoi pisat fiert cu 250 ml apă, iar după filtrare se adaugă 200g zahăr. Se iau 2-3 linguri pe zi.

Alge (laminarii). Decoct cu o linguriță la o cană. Se fierbe cinci minute. Se beau trei căni pe zi.

Fragarium Vesca (fraga). Se consumă ca atare şi ca suc de la 250-500g pe zi.

Măslina. Se consumă ca atare sau ca ulei (o lingură la trezire).

Oryza Salva (orez). Se consumă în alimentație sub diverse forme. Apă de orez 20-25g la litrul de apă; orez fiert cu compot de mere.

Efectul hipotensor se obține făcând un preparat din plantele de mai jos:

Flores Crataegi (flori de păducel) 10g
Folium Visci (frunze de vâsc) 10g
Bulbus Allii (bulbi de usturoi pisat)..... 10g

Se foloseşte ca macerat, la rece, din o linguriță de acest amestec la o cană cu apă. Se lasă să stea timp de o noapte. Se beau două căni pe zi.

Infuzie de usturoi. Se pisează 80g de usturoi, care se amestecă cu un sfert de litru de apă în clocot. Se ține un minut pe foc, în vas emailat, acoperit. Se lasă să se răcească şi se consumă într-o zi. Se repetă timp de 30 zile.

Sucul de păstârnac conține mult potasiu. Se beau 2-3 pahare pe zi.

Suc. Se amestecă, cu o lingură de lemn, într-un vas emailat, un pahar cu 150g miere, un pahar de suc de morcovi, un pahar de suc de roşii, un pahar de suc de hrean,

plus sucul unei lămâi. După omogenizare, amestecul se pune într-un borcan care se închide bine şi se păstrează la rece. Se ia câte o linguriţă, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese sau la trei ore după masă, timp de două luni.

Suc de cireşe dintr-un kg de cireşe pe zi; de coacăze - 100g pe zi; de fragi - 200g pe zi; de lămâie - de la 1-2 lămâi pe zi; de măr - 200-300g pe zi; de struguri - câte 300-500g pe zi.

• Apiterapie

Oţet de mere cu miere (Apicola). Se folosesc două linguriţe de oţet la un pahar de apă, de 100 ml, care se bea cu o oră înaintea meselor.

Lăptişor de matcă, drajeuri. Se ţin sub limbă câte 2-3 drajeuri pe zi, timp de 20 zile.

Polenovital (polen cu lăptişor de matcă). Se iau câte 3-6 comprimate pe zi, timp de o lună.

Tinctura de propolis 30%, care se prepară din 30g propolis fărâmiţat în 100 ml alcool de 96°. Se lasă la macerat timp de 5-7 zile. Se iau câte 30 picături, de 2-3 ori pe zi, înainte cu o oră de mese, până la normalizarea tensiunii.

• Hidroterapie

Băi ascendente de mâini (Hauffe). Se foloseşte un vas în care să aibă loc mâinile, până mai sus de coate, în care se pune apă la temperatura de 35°. La interval de 1-2 minute se urcă, treptat, temperatura cu un grad, prin turnare de apă fierbinte, încât după 5-6 minute să se ajungă la 40-44°. După ce s-a ajuns aici se recomandă să se mai stea în această situaţie 15-20 minute.

Băi cu frunze de mentă. Se face infuzie din 300-500g foi de mentă în cinci litri de apă, după care se strecoară şi se

pune în apa de baie, la temperatura de 36°. Durata unei băi este de 15-20 minute. Se face câte o baie zilnic, timp de 20-30 zile.

- **Perieri uscate**

Se execută cu o perie de păr, de jos în sus, la membrele inferioare, la cele superioare, apoi spatele, pornind de la ceafă la umeri şi pe coloana vertebrală; toracele se perie lateral, de-a lungul coastelor, din spate spre faţă. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se trece la perierea feţei anterioare a trunchiului, stând cu faţa în sus. Întâi se perie, circular, regiunea mamelonară, apoi pe părţile laterale ale toracelui, spre stern. La nivelul abdomenului se execută mişcări circulare, în sensul evacuării intestinale. Să se execute zilnic astfel de perieri.

- **Electro şi balneoterapie**

Băi galvanice patrucelulare, descendente, adică pozitiv la mâini şi negativ la picioare. Temperatura 36°. durata 10-20 minute, intensitatea 25 mA.

Băi de lumină parţiale, inferioare, cu o durată de 10-20 minute fiecare, urmate de spălare la temperatura de 22°; zilnic câte o baie; 15-20 băi pe serie.

Magnetodiaflux, doze continue cu două bobine cerc, una cervical şi alta lombar, 50 Hz = două minute; 100 Hz = trei minute, zilnic o şedinţă. Total pe serie 15 şedinţe. Se pot repeta de mai multe ori pe an, cu o pauză de 4-6 săptămâni între serii.

- **Tratament balneoclimateric**

Băi cu ape carbogazoase, în stadiul I şi II al hipertensiunii, căci în stadiul visceralizat sunt

contraindicate. În acest scop se recomandă staţiunile balneare: Borsec, Buziaş, Covasna, Lipova, Tuşnad, Vatra Dornei şi localităţile balneoclimaterice Bálványos, Malnaş, Bizuşa-Băi, Remetea, Sugaş, Vâlcele. Se recomandă băile iodurate-bromurate din Govora, când hipertensiunea este asociată cu ateroscleroza.

Hipotensiunea arterială

Se manifestă prin scăderea tensiunii sub valorile normale: maxima nu depăşeşte 10 (100 mm Hg) şi 6,5 (65 mm Hg) pentru minimă. Este însoţită de puls slab, cu extremităţi reci, vâjâituri în urechi, palpitaţii, tulburări de vedere şi tendinţe la leşin (lipotimii). Se recomandă:

Rosmarin officinalis L. (rozmarin). Se foloseşte ca infuzie din frunze 5%, 1-2 căni pe zi sau tinctură, 10%, în alcool de 70°; 20-40 picături pe zi, timp de o lună de zile.

Corduus Morianus L. (armurariul). Infuzie cu 30g frunze la 1 litru sau decoct cu 20-30g rădăcină la 1 litru. Se beau 3 căni pe zi; decoct cu 80g seminţe din care se ia câte o lingură la fiecare ora.

Capsella Bursa-Pastros Moeuch (traista ciobanului). Normalizează tensiunea, pe cea mare o scade şi pe cea mică o creşte. Decoct cu 30-50g plantă uscată ce se fierbe 10 minute. Se beau zilnic 3 ceşti pe zi.

Hordeum Vulgara L. (orz). Decoct cu 20g de orz perlat la 1 litru apă. Se beau trei căni pe zi.

Lăptişorul de matcă normalizează tensiunea. Se iau sub limbă 10-20 mg lăptişor, de trei ori pe zi, timp de 10-20 zile.

Gimnastică medicală, sub formă de exerciţii respiratorii şi de înviorare.

Aritmiile cardiace

Sunt tulburări ale ritmului normal de contracţie a inimii. Creşterea peste 70-80 de bătăi pe minut se numeşte tahicardie, iar scăderea sub 68 bătăi pe minut se numeşte bradicardie. Succesiunea regulată a bătăilor se numeşte extrasistolă. Se recomandă tratament profilactic şi ceaiuri.

Tratament profilactic: combaterea constipaţiei; evitarea abuzului de cafea, fumat şi băuturi alcoolice.

• Ceaiuri

Leonurus cardiaca L. (talpa gâştii). Infuzie, din 15g plantă mărunţită la 200g apă, din care se iau 3-5 linguri pe zi.

Folium, flores et fructus Crataegi (frunze, flori şi fructe de păducel). Se face o infuzie cu o linguriţă plantă la 200 ml apă. Se bea în timpul unei zile, iar cura durează până la dispariţia extrasistolelor.

Herba marrubii (unguraş) reglează ritmul cardiac. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană sau infuzie concentrată, cu două linguri la o cană, din care se ia câte o lingură înainte de mese.

Ceai calmant (plafar) împotriva tulburărilor cardiace. Infuzie, cu o linguriţă la cană, care se bea ori de câte ori se simte nevoia, în special seara la culcare.

Arterita şi trombangeita obliterantă

Sunt inflamaţii ale arterelor, întâlnite, mai ales, la bărbaţii tineri. Frigul umed şi fumatul sunt factori favorizanţi. Se localizează, de preferinţă, la membrele inferioare, debutând cu senzaţie de greutate la gleznă sau

pulpă, care apare la mers. Durerea vie (claudicaţia intermitentă) cedează la repaus şi reapare la mers. În perioada mai avansată, durerile survin chiar la repaus şi pot fi însoţite de tulburări trofice. Pielea devine uscată, muşchii gambelor se atrofiază. Cu vremea apar ulceraţii şau gangrene, la început, sub forma unei pete violacee la pulpa degetelor care, ulterior, se ulcerează, ajungând la distrugerea completă a ţesuturilor. Se recomandă tratament profilactic, regim alimentar, ceaiuri, băi, masaj, gimnastică medicală, electroterapie şi tratament balneoclimateric.

Tratament profilactic: evitarea fumatului, care are rol determinant în apariţia arteritelor, a frigului, umezelii, căldurii excesive, evitarea traumatismelor, infecţiilor, emoţiilor.

Regim alimentar. Se recomandă să fie mixt şi să cuprindă 150-200g carne, lapte degresat, brânză de vacă, iaurt, dulciuri, fructe şi legume, limitând grăsimile la 20-30g pe zi, interzicându-se grăsimile animale şi gălbenuşul de ou, bogat în colesterol. Zarzavaturi, legume, fructe ce conţin vitamina C. Se recomandă un regim bogat în ceapă, care fluidifică consistenţa sângelui şi deci împiedică formarea de cheaguri; contraindicată fiind numai la ulceroşi şi la cei cu hiperaciditate. Se recomandă o cură cu *drojdie de bere.* La o jumătate de litru de apă, suc de roşii, de lămâie, de măceşe sau lapte se adaugă patru linguri de praf de drojdie; se amestecă bine şi se ţine la frigider. Se iau trei pahare pe zi din acest amestec. Se agită înainte de a se bea, deoarece drojdia se depune la fund.

- **Ceaiuri**

Fructus Cynosbati (măceş). Datorită vitaminelor C şi P, menţine elasticitatea şi permeabilitatea vaselor capilare.

Infuzie sau decoct din două linguri la o jumătate de litru de apă, ce se bea într-o zi.

Hippophaë rhamnoides L. (cătina albă). Fructele conţin cantităţi apreciabile de vitamina C, B^1 şi B_2. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriţă de fructe zdrobite la o cană. Se mai poate folosi ca suc, sirop, marmeladă şi gem.

Ribes nigrum L. (coacăzul negru). Fructele conţin cantităţi semnate de vitamina C, rutozid, săruri de potasiu. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie cu două linguriţe de fructe zdrobite la o cană. Se poate folosi şi ca sirop şi gem.

Herba Meliloti (sulfina) determină dilatarea vaselor periferice, duce la creşterea permeabilităţii şi înlătură vasoconstricţia. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie cu o linguriţă la o cană.

Folium Salviae (frunze de salvie). Infuzie cu o linguriţă la 100 ml apă, ce se bea în cursul unei zile.

Ruscus aculeatus L. (ghimpe). Evită tromburile. Se beau două căni pe zi din decoct cu două linguriţe de frunze la o cană.

Folium Visci (vâsc). Se foloseşte ca macerat, la rece, din trei linguriţe de frunze de plantă la o jumătate de litru de apă, lăsându-se să stea cca opt ore. Se strecoară şi se îndulceşte cu miere de albine. Se bea în cursul unei zile. Sub formă de pulbere, 1-3 vârfuri de cuţit pe zi, se consumă în cursul unei zile.

Oţetul de mere. Se pun două linguriţe de oţet la un pahar de 100 ml de apă. Se bea, de două ori pe zi, înaintea meselor sau în timpul meselor.

• Hidroterapie

Baie ascendentă de picioare, Hauffe. Se foloseşte o vană de

picioare (hârdău) cu apă până ce se apropie de genunchi. Se începe baia la temperatura de 35°. La intervalul de 1-2 minute se urcă temperatura cu 1°. treptat, prin adăugare de apă fierbinte; în 5-8 minute să se ajungă la temperatura de 40-44°. Ajunsă la această temperatură se stă, în această apă, 15-20 minute, zilnic.

Baia de rozmarin. 1-2 linguri de extract de rozmarin se adaugă la apa dintr-o baie, la temperatura de 35°, durata de 15-20 minute, zilnic o baie. Se face o cură de 20 de băi.

Aplicarea de sticle cu apă caldă sau pernă electrică pe lombe sau abdomen.

Masaj al membrelor inferioare se face 10-15 minute zilnic.

Gimnastică medicală vasculară Bürger se face astfel: cel în cauză, întins în pat, îşi ridică membrele inferioare la 45-60°, timp de 1-2 minute, până ce pielea devine palidă. Se aşează pe marginea patului, cu picioarele atârnând, până ce culoarea devine roşie. Revine la poziția orizontală, cu picioarele întinse, şi rămâne astfel 1-5 minute. Se repetă de 6-7 ori pe şedință, atât dimineața, cât şi seara. Se recomandă şi mişcările rotatorii ale picioarelor, 4-5 repetări. Seara să se facă uşoare frecții ale picioarelor, cu apă, în care se adaugă oțet de mere (o linguriță la o jumătate de pahar de apă).

Mersul pe jos, încet, în cadență regulat, timp de o oră pe zi.

Băi galvanice, bi şi patrucelulare, 15-20 mA, 10-15 minute; apa să fie la 36°; zilnic câte o şedință; total 15 şedințe pe serie.

- **Presopunctură şi acupunctură**

Următoarele puncte ale membrelor inferioare: *„Cărarea munților"- V_{57}* - care se află pe fața posterioară a gambei, la

mijlocul ei, în vârful V-ului format de muşchii posteriori ai gambei se vor masa, prin dispersie, cu degetul mare sau arătător de la mână, invers mersului acelor de ceasornic, timp de cinci minute. Se pot face două şedinţe pe zi, total 10 şedinţe pe serie. Pentru prevenirea crampelor şi oboselii membrelor inferioare, se va folosi punctul *Răscrucea IANG - VB_{35}* - care se află pe faţa exterioară a gambei, la mijlocul distanţei între glezna externă şi articulaţia genunchiului, prin tonifiere, adică masaj în sensul înşurubării. Se mai numeşte şi punctul „culilor". Se va masa timp de cinci minute, de două ori pe zi: total 10 şedinţe pe serie.

- **Tratament balneoclimateric**

Cu apele minerale carbogazoase şi mofete în staţiunile: Borsec, Buziaş, Covasna, Tuşnad, Vatra Dornei şi în staţiunile de interes local: Bàlvànyos, Jigodin, Odorheiul Secuiesc, Ozunca Băi, Remetea, Sugaş, Vâlcele.

Boala Raynaud

Este o boală vasomotorie ce se caracterizează prin accese de vasoconstricţie. Accesele sunt declanşate de frig, dar şi de epuizarea fizică şi nervoasă. Durerea se manifestă la degetul doi şi cinci. Degetele devin albe şi reci (faza de sincopă, expresie a vasoconstricţiei arteriolelor), apoi, după 15-30 minute, paloarea este înlocuită de cianoză (în urma dilatării venelor, datorită anorexiei ţesuturilor, faza asfixică), însoţite de amorţeală şi dureri. Accesul se termină spontan, după una sau mai multe ore sau cedează prompt la imersia mâinilor în apă caldă. Boala progresează şi accesele devin tot mai frecvente şi după 1-4 ani apar tulburări trofice şi

încet apar flictene, apoi ulcere, iar în stadiile terminale apar gangrene. Se recomandă tratament profilactic, ceaiuri, hidroterapie şi electroterapie.

Tratament profilactic: evitarea frigului, fumatului, reducerea cărnii şi a sării.

- **Ceaiuri**

Leonurus cardiaca L. (talpa gâştii). Infuzie din 15g plantă la 200 ml apă clocotită. Se iau 3-4 linguri pe zi. În uz extern, din 25g plantă, la 200 ml apă în clocot, se foloseşte sub formă de comprese ale mâinilor, în fiecare seară.

Folium, flores et fructus Crataegi (frunze, flori, fructe de păducel). Este un vasodilatator coronarian şi periferic. Infuzie cu o linguriţă de flori, frunze sau fructe la 200 ml apă în clocot. După 15 minute, se strecoară şi se bea fracţionat în cursul unei zile.

- **Electroterapie**

Diadinamici, cu un electrod negativ pe faţa dorsală a mâinilor şi pozitiv pe faţa palmară, diafazat fix = două minute; perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute; zilnic o şedinţă. 10 şedinţe pe serie. Se pot repeta după două săptămâni.

Interferenţiali, cu două plăci (electrozi), unul pe faţa palmară şi unul pe faţa dorsală de la mâna stângă şi alţi doi electrozi, simetric, pe mâna dreaptă. Intensitate uşoară, frecvenţă rapidă, spectru 10-15-20 minute; la două zile o şedinţă; total, pe serie, 10 şedinţe.

Acrocianoza

Este o boală vasomotorie localizată, mai ales, la mâini şi picioare. Apare îndeosebi la fetele tinere. La baza acestei afecţiuni stă o tulburare locală a circulaţiei sângelui, deoarece capilarele şi venele mici sunt lipsite de tonicitate, fiind ca şi paralizate. Din această cauză, sângele circulă cu o viteză foarte redusă şi este sărac în oxigen. Pielea este violacee, umedă şi rece. La apăsare, se formează o pată albicioasă care dispare foarte încet. Favorizează apariţia degerăturilor, piodermitelor şi a altor boli de piele. Se recomandă: ceaiuri, comprese, băi, electroterapie.

Tratament profilactic; evitarea frigului, folosind îmbrăcăminte corespunzătoare.

• Ceaiuri

Leonurus cardiaca L. (talpa gâştii).Infuzie cu 15g plantă la 200 ml apă clocotită, din care se iau 3-4 linguri pe zi.

• Comprese alternante

Pe locul bolnav se aplică bucăţi de pânză, împăturită de 5-6 ori, şi înmuiate în apă la temperatura de 40-50°. Se înlocuiesc cu comprese înmuiate în apă rece, la temperatura de 15-20°. Se alternează de cinci ori şi se termină totdeauna cu cea rece.

• Băi alternante

Aceste băi se fac în două vase (ciubăre), unul conţine apă caldă de 40° şi altul de 15-20°. Se introduc mâinile sau picioarele în vasul cu apă caldă, se ţin 2-3 minute şi apoi în cel cu apă rece, în care se ţin 20 secunde. Se alternează astfel de cinci ori, terminându-se totdeauna cu baia rece.

- **Electroterapie**

Diadinamici: negativ dorsal, pozitiv palmar sau plantar, diafazat fix = două minute; perioadă scurtă = două minute; perioadă lungă = două minute. Zilnic 1-2 şedinţe. Total 10 şedinţe pe serie. Se poate repeta după două săptămâni pauză.

- **Interferenţiali**

Cu plăci ce încadrează regiunea, intensitate mijlocie sau forte, frecvenţă lentă şi spectru la sfârşit, 10-15-20 minute, din care spectru cinci minute: la două zile o şedinţă; total 10 şedinţe pe serie. La sfârşit o şedinţă scurtă cu electrozi în mănuşi.

Aeroparestezia

Stare patologică caracterizată prin tulburări subiective de sensibilitate în segmentele distale ale membrelor (mâini şi picioare) ca: furnicături, amorţeli, înţepături.

Se recomandă electroterapie, interferenţiali. A se plasa plăcile electrozi în aşa fel încât să se trateze extremitatea întreagă. Intensitate uşoară, frecvenţă rapidă şi, la sfârşit, spectru 10-20-30 minute o şedinţă la două zile; total 10 şedinţe pe serie.

Eritromelalgia

Este o angioneuroză primitivă sau secundară (hipertensiune, policitemie etc.) a extremităţilor. Este o boală rară care constă în vasodilataţie bilaterală paroxistică,

manifestată prin roşeaţă, prin creşterea temperaturii şi durere, îndeosebi la nivelul picioarelor. Se recomandă comprese şi tratament balneoclimateric.

Comprese reci sau punga cu gheaţă pe regiunea respectivă, timp de 5-10 minute, de două ori pe zi.

- **Tratament balneoclimateric**

În staţiunile Borsec, Buziaş, Călimăneşti-Căciulata, Covasna, Eforie Nord, Herculane, Lipova, Mangalia, Pucioasa, Sovata, Techirghiol, Vatra Domei, precum şi în localităţile Bàlvànyos, Jigodin, Odorheiul Secuiesc, Ozunca Băi, Remetea, Sugaş, Vâlcele.

Boala tromboembolică

(Tromboflebita). Este un proces mixt de inflamaţie a peretelui venos şi de coagulare intravasculară, primul fiind, deseori, momentul iniţial. În producerea bolii intervine un mare număr de cauze favorizante şi determinante, care nu sunt decât parţial cunoscute. Procesul începe, de obicei, în venele tălpii piciorului şi se întinde la venele principale ale gambei şi, de aici, la vena femurală şi iliacă. Primele semne care atrag atenţia sunt: temperatura, creşterea pulsului, senzaţia de tensiune sau cianoză în gambă. La examenul local se observă dilatarea venelor, hipertensiune cutanată, durere vie la palpare, edeme. Când boala a avansat, apare edemul voluminos, care se întinde până la rădăcina coapsei. Evoluţia este lungă, durează luni şi ani. Se recomandă: regim dietetic, masaj, ceaiuri.

Dieta hiposodată-vegetariană, care, trecând printr-o dietă lacto-vegetariană, se completează treptat, până la o

dietă normală. Un regim bogat în ceapă, care împiedică tromboza. Înlăturarea constipaţiei, printr-un regim de fructe şi legume. Combaterea obezităţii, printr-un regim adecvat.

- **Ceaiuri**

Cortex Hippocastani (scoarţă de castan sălbatec) 15g
Cortex Salicis (coajă de salcie) 15g
Herba Millefiolii (coada şoricelului) 15g
Herba Polygoni avicularis (troscot) 15g

Uz intern: infuzie cu trei linguriţe din amestec la 0,5 1 apă. Se beau trei ceşti pe zi.

Flores Hippocastani (flori de castan) 15g
Flores Arnicae (flori de amică) 15g
Fructus Sorbi aucupariae (fructe de scoruş de munte)..... 15g
Flores Crataegi (flori de păducel) 15g
Fructus Cynosbati (fructe de măceş) 15g

Uz intern: ca infuzie sau decoct, cu trei linguriţe din amestec la 0,5 1 apă. Se beau trei ceşti pe zi.

Cortex Hippocastani (scoarţă de castan sălbatec) 10g
Flores Hippocastani (flori de castan sălbatec)..... 10g
Flores Chamomillae (flori de muşeţel) 10g
Flores Arnicae (flori de arnică) 10g
Follium Altheaae (frunze de nalbă mare) 10g
Radix Symphyti(rădăcină de tătănească)..... 10g

Uz intern: decoct din trei lingurile de amestec la 0,5 1 apă. Se beau trei ceşti pe zi.

Ruscus aculeatus L. (ghimpe). Este un tonic al musculaturii netede a pereţilor venoşi, evitând trombozele. Se beau două ceşti pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-un decoct cu două linguriţe de frunze la o cană.

Corylus Avellana L (alunul). Infuzie cu 20g frunze uscate

la litrul de apă, macerate 8 ore. Se iau două ceaiuri pe zi.

Aesculus Hippocastanum L. (castanul sălbatic). Decoct cu 10-50g castane sfărâmate la litrul de apă. Se bea câte o cană de ceai înainte de mesele principale timp de 20 zile. Tinctură cu 125g castane sfărâmate sau scoarță zdrobită la 500 ml alcool, macerată 15 zile. Se ia o lingură pe zi, dimineața.

Juniperus Communis L. (ienupăr). Cenuşa de ienupăr 150g la 1 litru vin alb. Se beau 2-3 pahare pe zi.

Melilotus Officinalis L. (sulfina). Infuzie cu 1-2 linguriţe la cană. Se beau 3 căni pe zi după fiecare masă.

Hypericum Perforatum L. (sunătoarea). Infuzie cu o lingură plantă la 200 ml apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi. Se pot face şi comprese cu 50g la litru.

Asperula Oderata L. (vinariță, sânzienele de pădure). Se preferă heparinei. Infuzie cu 20-50g la litru infuzată 10 minute. Se beau 3-4 căni pe zi.

Masaj general, începând cu piciorul sănătos pentru înlăturarea durerii şi scăderea sclerozării ţesuturilor.

Varice

Este o boală caracterizată prin dilatarea permanentă, circumscrisă şi patologică a venelor, datorită pierderii tonicităţii pereţilor, ca urmare a unor procese inflamatorii şi distrofice, a insuficienţei valvulelor (congenitală) sau a creşterii presiunii sanguine din cauza unui baraj în circulaţia de întoarcere. Varicele apar între 20 şi 40 de ani, fiind mai frecvente la femei. Printre factorii externi, unul din cei mai importanţi este profesiunea care obligă să se stea mult în picioare (ospătari, frizeri, bucătari). Se recomandă ceaiuri, comprese, afuziuni, apiterapie, gimnastică medicală şi

tratament fizio-balnear.

Poenia Officinalis L. (bujorul). Decoct cu 20g rădăcină la litru. Se fac loţiuni ale varicelor.

Achillea Millefolium (coada şoricelului). Decoct cu 50-60g la litru ce se fierbe 2-3 minute şi după 15 minute se poate folosi. Se beau 2 ceşti pe zi, din care una pe nemâncate, dimineaţa. Extern se foloseşte sub formă de loţiune şi comprese.

Dryopteris Felix-mas Schott L. (feriga masculă). Decoct cu 200g rizom la 5 litri de apă. Se fac băi la membrele inferioare.

Ruscus Aculeatus L. (ghimpele). Ajută la vindecarea varicelor.

Decoct de 20-50g rizom sau frunze la litru, fierbându-se 15-20 minute. Se beau 3-4 ceşti ceai pe zi. Pentru un gust mai bun se aromatizează cu fenicul.

Brasica Olarceea L. (varza). Frunzele verzi (foi) crude se strivesc până ce zemuiesc, cu o sticlă sau făcăleţ şi se aplică în 2-3 straturi pe varice. Aceste comprese se ţin de seara până dimineaţa, legate cu un tifon sau pânză.

Argila. Cataplasme de argilă reci ce se ţin 1-2 ore, şi apoi se aplică frunzele de varză sau se unge locul cu varice cu argilă şi după o oră se spală. Se aplică de 2 ori pe zi.

- **Ceaiuri**

Taraxacum officinale Web. (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele principale, din infuzie cu două linguriţe de plantă la 250 ml apă clocotită.

Salvia officinalis L. (salvia). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de frunze la 100 ml apă clocotită. Extern, 5g frunze la 100 ml apă în clocot. Se

folosește sub formă de comprese, însă reci.

Comprese din cârpe înmuiate în apă rece cu lut. Se aplică de două ori pe săptămână, peste noapte, începând de la gleznă până la genunchi.

Un prosop muiat în decoct de flori de fân, rece, se folosește ca o compresă. Se aplică de două ori pe săptămână.

Comprese elastice, cu fașă elastică sau ciorapi elastici. Să se aplice dimineața; înainte de a coborî din pat.

- **Apiterapie**

Se prepară din 600 ml suc de ceapă roșie, plus 300g miere de salcâm sau fânețe. Se stoarce ceapa mărunțită și se strecoară printr-o pânză deasă sau tifon. Sucul rezultat se trece într-o sticlă curată și se adaugă miere. Se amestecă bine și se păstrează în frigider. Se iau câte 50 g, înainte sau după cele trei mese principale, timp de o lună. După o pauză de o lună de zile se poate repeta, până la dispariția varicelor. Se recomandă câte o serie de o lună, de două ori pe an, primăvara și toamna. Preparatul, dacă nu se ține în frigider, devine toxic. Este contraindicat în gastritele hiperacide și ulcerele de stomac și duoden.

- **Afuziuni inferioare**

Se începe de la partea posterioară a călcâiului, se urcă pe mijlocul gambei și al coapsei până la regiunea sacro-lombară. Aici se fac câteva turnări transversale, apoi se coboară pe fesa opusă și pe mijlocul membrului inferior corespunzător, până la călcâi. Se repetă de 3-4 ori, apoi se trece pe partea anterioară a membrului până la ombilic, se coboară de aici pe celălalt membru inferior. Se repetă de 3-4 ori, zilnic sau la două zile. Dacă există cianoză, se execută ținând suferindul culcat cu membrele inferioare la orizontal,

sau ridicate pe un plan mai sus. După procedură să facă gimnastica membrelor.

- **Gimnastică medicală**

Culcat pe spate, braţele de-a lungul corpului, membrele inferioare fiind îndepărtate. Se execută mişcări rotatorii, în afară şi în interior, cu membrele inferioare, de 4-6 ori. În timpul depărtării se inspiră, la apropiere se expiră. Se execută de două ori pe zi.

- **Tratament fizio-balnear**

Băi generale. 34°, cu durata de 15-30 minute, zilnic sau la două zile.

Băi galvanice bicelulare a membrelor inferioare, cu apă rece, 20 mA; durata 15-20 minute; zilnic câte o baie; în total 20 de băi pe serie. Se pot repeta după o lună de pauză.

Împachetări reci cu nămol, tip Techirghiol sau argilă, timp de două ore zilnic.

Tratament fizio-balnear în staţiunile: Buziaş, Covasna, Călimăneşti-Căciulata, Tuşnad, Eforie-Nord, Mangalia, Neptun, Techirghiol. în staţiunile unde nu există nămol ar fi de dorit să se folosească argila.

Ulcer varicos

Este o dermatoză ce apare la gambe, în general la persoane ce suferă de tulburări de circulaţie (varice, periflebite, arterite), caracterizată prin formarea unei plăgi, cu tendinţă foarte redusă la vindecare. Ulceraţia este adâncă, cu marginile tari şi secretă un lichid clar, uneori amestecat cu sânge sau puroi, în cazul unei supra infectări

cu microbi. În această situaţie, pielea din jur se înroşeşte, rana devine dureroasă şi are tendinţa să se mărească. Tratamentul este de lungă durată. Reuşita este condiţionată de vindecarea tulburărilor circulatorii care favorizează persistenţa ulceraţiei. Se recomandă ca tratament: ceaiuri, comprese, apiterapie, fizioterapie, presopunctură, balneoterapie.

- **Ceaiuri**

Symphytum officinale L. (tătănească). Se beau 2-3 ceaiuri pe zi dintr-un decoct cu o linguriţă de rădăcină la 250 ml de apă, ce se fierbe 20-30 minute. Se poate folosi şi sub formă de tinctură, din 20g rădăcină mărunţită la 100 ml alcool de 70 grade. Se lasă la macerat timp de opt zile. Se foloseşte ca badijonări pe ulcer.

Taraxacum officinale Web. (păpădie). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu două linguriţe de plantă la 250 ml apă.

Salvia officinalis L. (salvie). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de frunze la 100 ml apă clocotită.

Lythrum salicaria L. (răchitan). Se beau trei ceaiuri pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la 200 ml apă în clocot.

Brassica rapa L. (rapiţă). Frunzele se pun pe ulcer şi se lasă acolo o zi şi o noapte. Se pot pune şi comprese dintr-o infuzie, 50g la un litru de apă în clocot. Allain Callaias afirmă că se vindecă ulcerul varicos cu un astfel de tratament.

Brassica oleraceea L. (varza albă). Frunzele au efect cicatrizant. Se pun frunzele pe rană, se bandajează şi se lasă o zi şi o noapte, apoi schimbă, până la vindecare.

Corylus Avellana L. (alun). Decoct din coaja de ramuri tinere 25g la litrul de apă fiartă şi infuzată 10 minute, într-un vas acoperit. Se beau 2 ceşti pe zi, iar extern, comprese pe ulcere.

Arctium Lappa L. (brusture, lipan, clococean). Pulpa proaspătă sau decoct concentrat cu 200g rădăcină la 1 litru de apă fiartă 10 minute. Se aplică pe ulcere cu spălături şi comprese.

Equisetum Arvense L. (coada calului). Decoct cu 500g plantă la 1 litru sau 60-120g uscată la 1 litru de apă ce se fierbe 1/2 oră. Se foloseşte sub formă de loţiuni şi comprese.

Achillea Millefolium L. (coada şoricelului). Decoct cu 50-60g la 1 litru apă ce se fierbe 2-3 minute şi după 15 minute se poate folosi. Se beau 2 ceşti pe zi dintre care una pe nemâncate, dimineaţa. Extern se foloseşte sub formă de comprese şi loţiuni.

Galum Verrum L (drăgaică). Infuzie sau decoct cu 30g la litru cu care se fac spălături şi comprese pe răni sau pulbere de frunze care se presară pe rană.

Dryopteris Felix-mas L. Schott (feriga masculă). Decoct cu 200g rizom la 5 litri de apă. Se fac băi la membrele inferioare. Se foloseşte şi sub formă de spălături sau comprese.

Rubus Fructicosus L. (murul). Decoct cu 30-50g plante la litru. Se fac spălături şi comprese.

Juglans Regia L. (nucul). Decoct cu 50g frunze la litru. Se fac spălături, comprese.

Lythrum Salicaria L (răchitanul). Infuzie cu 50g plante la 1 litru sau decoct cu 80g plante la 1 litru apă fiartă 1 minut, infuzată 15 minute. Se fac comprese şi spălături. Macerație timp de 8 zile cu un litru de vin. Este mai eficient prin

spălături ale ulcerului. Se poate folosi şi sub formă de pulbere şi tinctură cu o parte plantă la 5 părţi alcool ţinută 10 zile. Se strecoară şi se foloseşte pentru ungerea ulcerului.

Salvia Officinalis L. (salvia). Infuzie a 100g salvie la 1 litru de vin la care se adaugă 300g miere de albine. Se fac spălături, ungeri şi comprese.

Taraxacum Vulgare L. (păpădia). Vindecă ulcere. Decoct rece de plantă întreagă, 40g la litru. Se aplică ca spălături şi apoi comprese.

- **Băi locale şi comprese**

Flores Millefolii (flori de coada şoricelului). Băi locale. din infuzie cu 30-60g de plantă la un litru de apă clocotită. Se foloseşte însă rece.

Symphytum officinale L. (tătăneasă). Se foloseşte 50g rădăcină un litru de apă; se fierbe 20-30 minute, pentru băi locale şi prese.

Salvia officinalis (salvie). Infuzie din 10g frunze la 200 ml apă clocotită; se foloseşte sub formă de comprese reci.

- **Apiterapie**

Propolis, soluţie alcoolică 5%. Pulverizate pe rană, timp de 3-4 minute de fiecare şedinţă; 10-20 şedinţe până la cicatrizare şi vindecare. După fiecare şedinţă se aplică pe ulcer pansament cu unguent (20% propolis, în vaselină) sau soluţie, 5% (adică 5g propolis la 100 ml alcool de 90°). Din această soluţie se iau 10 ml ce se amestecă cu 20-30 ml de apă distilată. După cicatrizare, pentru îndepărtarea edemelor limfatice, se recomandă electromasajul pulpei, cu un aparat special, timp de 5-10 minute pe şedinţă, de două ori pe zi şi gimnastică rotatorie a piciorului bolnav, aşa cum a fost descrisă la bolile arterelor.

- **Balneofizioterapie**

Ultraviolete. Iradiere, timp de cinci minute la o şedinţă, distanţă lampă-ulcer, 50 cm, o şedinţă la 4-5 zile, în total 4-5 şedinţe pe serie.

Helioterapie, adică expunere la soare, dimineaţa până la ora 10, timp de 10-20 minute, urmat de aplicaţii de apă rece, sub formă de afuziuni (stropiri) şi apoi se înveleşte cu o cârpă curată, muiată în apă cu lut (argilă). Se repetă zilnic până la cicatrizare.

Mofete în staţiunile balneare: Borsec, Buziaş, Covasna, Tuşnad şi helioterapie şi nămol rece la Techirghiol, Eforie-Nord, Neptun, Mangalia.

- **Presopunctură şi acupunctură**

Pentru prevenirea varicelor, masaj al punctului denumit *Izvorul de la cotitură* - F_8 - care se află pe partea internă a genunchiului, deasupra plicei de flexie. Bolnavul stă în poziţia şezând pe scaun, masajul făcându-se prin tonifiere, adică în sensul înşurubării, timp de cinci minute; pe serie 10 şedinţe. Pentru varicele membrelor inferioare, însoţite de edeme, se va masa punctul denumit *Colina negustorului* - SP_5 - ce se află la intersecţia verticalei ce trece prin marginea interioară a maleolei interne cu orizontala dusă prin vârful său. Se va masa prin dispersie, adică în sensul deşurubării. Acest punct mai este numit şi punctul venelor care are şi acţiune de cicatrizare a ulcerului varicos.

- **Hemoroizi**

Sunt varicele venelor ano-rectale. Pot fi externi când sunt situaţi în afara anusului şi interni, când sunt situaţi în canalul anal. Apar, mai ales, între 30-40 ani. Factorii care determină apariţia: tumori abdominale, ciroză hepatică,

infecţie locală (diaree-constipaţie). Clinic, hemoroizii. externi se manifestă prin senzaţii anormale la nivelul anusului (mâncărimi, greutate, dureri) şi apariţia, în jurul orificiului anal a unei ridicături moi de culoare violacee. Hemoroizii interni au aceleaşi simptome, la care se adaugă hemoragie, de la câteva picături de sânge până la câţiva cm^3. Hemoragia se repetă la fiecare scaun şi determină anemia bolnavilor. Ca tratament se recomandă: ceaiuri, băi de şezut, comprese, afuziuni, apiterapie, presopunctură, acupunctură.

• Ceaiuri

[1] *Cortex Frangulae* (coajă de cruşin) 10g
Herba Centaurii (ţintaura) 5g
Rhizoma Rhei (revent) 5g
Herba Millefolii (coada şoricelului) 5g

Se beau 2-3 pahare pe zi din decoct, cu o linguriţă din acest amestec la un pahar cu apă.

[2] *Herba Millefolii* (coada şoricelului) 10g
Cortex Frangulae (coajă de cruşin 5g
Radix Taraxaci (rădăcină de păpădie) 5g
Folium Juglandis (frunze de nuc) 5g
Herba Hyperici (sunătoare) 10g
Flores Chamomillae (flori de muşeţel) 5g

Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu o lingură din amestec la un pahar cu apă.

Ceai laxativ antihemoroidal (plafar) pentru combaterea constipaţiei şi hemoroizilor. Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu 2 g%; fierbe timp de 3-4 minute. apoi se lasă vasul acoperit 15 minute.

---

[1] Reţete după D. Gr. Constantinescu şi Elena Maria Haţieganu.
[2] Idem

• **Băi**

[1] *Cortex Quercus* (coajă de stejar) 10g
Folium Salviae (salvie) 5g
Flores Chamomillae (muşeţel)..... 5g

Întrega cantitate se amestecă, se pune la un litru de apă şi se fac 1-2 băi de şezut pe zi.

Flori de muşeţel, frunze de frasin, coajă de stejar, pelin. Se folosesc câte două linguriţe, din fiecare plantă, la un litru de apă clocotită. Pentru baia de şezut se folosesc 4-5 1 la o baie, la temperatura de 36°, timp de 10-15 minute. Se fac două băi pe zi. Una seara la culcare, bineînţeles după o prealabilă toaletă a regiunii anale. Băile se execută până la descongestionarea totală a hemoroizilor şi a fisurilor anale, atunci când ele există.

Anethum graveolens L. (mărar). Se foloseşte atât ca ceai cât şi ca baie de şezut. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe la cană, din partea aeriană a plantei. Pentru băi se folosesc 4-5 linguri, la 250 ml apă, care se toarnă în baia de şezut.

Symphylum officinale L. (tătănească). Se foloseşte atât ca ceaiuri, cât şi ca băi de şezut.

Se beau 2-3 ceaiuri pe zi din decoct, cu o linguriţă de rădăcină la 250 ml apă rece. Se fierb 20-30 minute. Decoct, 4-5 linguri de rădăcină la 250g de apă, ce se toarnă în baia de şezut. Se pot face şi comprese. Se execută concomitent două băi pe zi şi o compresă seara, la culcare, până la vindecare.

- *Corylus Avellana L.* (alunul). Decoct cu 30g coajă de ramuri tinere la un litru de apă fierbinte, fierte 15 minute. Se adaugă, 0,500 litri alcool de 40°. Se aplică local sub formă de

[1] Idem

comprese.

Cynara Scolymus L. (anghinarea). Decoct din rădăcină de anghinare cu 30-40g la litru de apă ce se fierbe 10 minute. Se bea o cană de ceai îndulcit cu miere de albine înainte de fiecare masă.

Poenia Officinalis L. (bujorul). Decoct cu 20g rădăcină mărunţită la 1 litru apă. Se fac comprese.

Achillea Millefolium L. (coada şoricelului), Decoct cu 50-60g la litru de apă ce se fierbe 2-3 minute şi după 15 minute se poate folosi. Se beau 2 ceşti pe zi, din care una pe nemâncate, dimineaţa. Extern, se foloseşte sub formă de loţiuni şi comprese.

Inula Helonium L. (iarba mare, oman). Decoct cu 100g rădăcină uscată mărunţită la litru. Se foloseşte ca spălături, băi de şezut şi comprese.

Malva Silvestris L. (nalba de pădure). Decoct cu 30-50g plantă la litru. Se fac băi de şezut.

Juglans Regia L. (nucul). Decoct din 50g frunze la litru. Se fac băi de şezut

Sambucus Nigra L (socul). Infuzie cu 100g frunze la litru, sub formă de spălături şi comprese.

Guercus Robur L (stejar, gorunul). Coajă proaspătă de pe ramuri tinere de 2-4 ani. Macerație a 30g coajă proaspătă, spălată, la 1 litru de vin roşu timp de 8 zile. Se face o pauză de o săptămână şi se repetă dacă e cazul.

Telia Grandifolia L. (teiul). Frunze zdrobite, sub formă de cataplasmă.

Argila sub formă de cataplasme reci aplicate timp de 1-2 ore. Se pot alterna cu aplicaţii de foi de varză strivite, care se ţin peste noapte.

Vaccinum Myrtillus L. (afine). O mână de fructe se fierbe

într-un litru de apă până scade la jumătate. Se foloseşte sub formă de comprese.

Cerefolium Sativum L. (asmăţui). Infuzie cu o mână de plantă la litrul de apa. Se folosesc sub formă de comprese şi cataplasme;

Selanum Tuberosum (cartof). Se foloseşte sub formă de cartofi cruzi raşi, pastă sau 100g fiert la un litru de apă. Se folosesc drept cataplasme.

Allium Porrum L. (praz). Cataplasme cu părţile albe ale prazului zdrobite în fiertură, ca o pastă, ce se aplică pe hemoroizi.

Beta Vulgaris Rapa (sfecla). Frunze fierte transformate în terci sub formă de cataplasme peste hemoroizi.

- **Apiterapie**

Propolis, unguent 20%. Se foloseşte prin ungerea rectului şi a hemoroizilor de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Durerea, mâncărimea şi sângerarea dispar după cca. două săptămâni.

- **Hidroterapie**

Afuziuni timp de 14 zile, câte trei afuziuni ale pulpelor, două afuziuni ale genunchilor, trei afuziuni superioare, pe săptămână. Timp de alte 14 zile, câte trei băi pe jumătate de corp, două afuziuni dorsale, o afuziune a pulpelor şi două afuziuni generale, apoi câte două băi la jumătate de corp pe săptămână.

- **Presopunctură şi acupunctură**

Punctul *Colina negustorului* SP_5 - *(punctul venelor)*, care se află la întâlnirea verticalei ce trece pe marginea interioară a maleolei interne, cu orizontala dusă prin vârful său. Se

masează prin dispersie (deşurubare) cu ajutorul degetului arătător sau degetului mare de la mână, timp de cinci minute; două masaje pe zi; se fac 10 şedinţe pe serie.

Anemie

Boala ce se caracterizează prin modificări cantitative şi calitative privind componentele sângelui. Efectul se manifestă printr-un aport insuficient de oxigen şi de substanţe nutritive necesare organismului. Simptomele anemiei sunt: paliditatea tegumentului, slăbiciune, ameţeală, iar în formele survenite brusc, pierderea cunoştinţei. Examenul sângelui arată scăderea numărului de globule roşii şi a hemoglobinei, a fierului ce intră în compoziţia hemoglobinei sau lipsa vitaminei B_{12} (anemie pernicioasă). Se recomandă: regim dietetic, ceaiuri, sucuri, drojdie, apiterapie şi tratament fiziobalnear.

Regimul dietetic să fie alcătuit din ficat de vită, rinichi, inimă, pancreas, zarzavaturi (spanac, păpădie, urzici, sfeclă, roşie, salată verde, ştevie), fructe proaspete (caise, piersici), fructe uscate (prune, stafide, caise, curmale), care conţin vitaminele şi mineralele necesare. Să se consume pâine neagră, nu albă. Practic, alimentele trebuie să conţină cca 2300 cal., repartizate astfel: 150g proteine, 30g glucide, 70g grăsimi, 30 mg fier etc. Meniurile să fie foarte variate pentru a se stimula apetitul. Ficatul şi muşchii să fie pregătiţi la grătar sau fierţi şi nu prăjiţi la tigaie. Regimul să fie echilibrat pentru a conţine aminoacizii indispensabili, minerale şi vitamine, în special din grupul B şi C.

Sucul de sfeclă roşie, foarte bogat în săruri minerale, fosfor, fier şi vitamine B^1 B_2 şi C. Sfecla se spală, se curăţă de

coajă, se dă pe răzătoare. Se pune într-un săculeţ de tifon şi se stoarce sau se stoarce printr-o maşină de stors. Se bea zilnic câte o jumătate de pahar de suc, după masa de dimineaţă şi cea de seară. Cura durează până la completa ameliorare.

Drojdia de bere conţine 17 vitamine, între care grupul complet de vitamina B, 16 amine, 14 feluri de săruri minerale esenţiale şi 46% proteine. Poate fi adăugată în lapte, în sucul de sfeclă, roşii sau la fructe. Pentru a se face amestecul, se pune o jumătate de litru din lichidul respectiv (suc), se adaugă patru linguri de drojdie şi se amestecă bine, apoi se completează cu încă o jumătate de litru de lichid şi vasul se pune la răcitor. Întrucât drojdia se depune la fund, se va mesteca lichidul, de fiecare dată, înainte de a se consuma. Se recomandă consumul drojdiei de bere mai ales în *laptele fortifiant*. Se pun într-un vas sau într-un mixer următoarele: o jumătate de litru de lapte, patru linguri drojdie de bere,o ceaşcă de lapte praf, degresat, o lingură de miere de albine sau melasă neagră. Când mierea s-a dizolvat bine se adaugă încă o jumătate de litru de lapte proaspăt, continuând amestecarea. Se obţine o băutură extrem de bogată în fier, calciu şi alte minerale, toate vitaminele din complexul B, iar conţinutul de proteine este cel din patru antricoate. Se bea un pahar între mese şi un pahar seara, la culcare.

Humulus Lupulus L. (hameiul). Infuzie cu 2 linguriţe de conuri la o cană. Se beau 2 căni pe zi. Tinctură cu 20g rădăcini mărunţite la 100 ml alcool de 70° macerate timp de 8 zile. Se iau câte 10-15 picături înainte de mese.

Robinia Pseudocavia L (salcâmul). Florile câte 15-20g infuzate la 1 litru vin roşu din care se bea câte un pahar de 100 ml după mese.

Menyanthes Trïfoliata L. (trifoiştea, trifoiul de apă). Infuzie cu 100g frunze la 1 litru de vin roşu şi după o oră de infuzare se pune în sticlă, luându-se câte 1-2 linguri înainte de masă.

Centaurum Umbellatum Gilib (ţintaura, fierea pământului). Infuzie cu 50-60g la un litru de vin alb ce se lasă la macerat 48 de ore. Apoi se filtrează şi se păstrează într-o sticlă de culoare închisă. Se iau câte două pahare a 100 ml pe zi înainte de cele 2 mese principale. Tinctură cu 20g plante la macerat timp de 7 zile în 100 ml alcool de 70°. Se iau câte 30-40 picături în apă îndulcită sau vin înainte de cele 2 mese principale.

Vinca Minor L. (saschiul). Infuzare a 100g frunze la 1 litru vin de preferinţă vărsat, se strecoară şi se îndulceşte. Se ia câte un pahar înainte de fiecare masă.

Brasica Olarceea (varza). Suc de varză. 1-2 pahare pe zi.

Cichorium Intybus L (cicoare sălbatică). Infuzie de frunze cu 30g la 1 litru de apă. Se bea câte o cană de ceai înainte de masă. Sau decoct din rădăcină şi se bea în acelaşi fel.

Nasturtium Officinalis L. (creson). Suc de creson 60-150g pe zi în apă sau într-o supă rece.

Dietetică: morcovi, ceapă, praz, vinete, hrean, pepene galben, portocale, curmale, nuci, măsline, castane comestibile.

- **Ceaiuri**

Equisetum arvense L. Se beau trei căni pe zi , între mese, din decoct, o linguriţă de plantă la 200 ml apă rece, după care se fierbe cinci minute. ;

Urtica dioica L. (urzică), conţine multă vitamină B_{12}. Se beau trei căni pe zi, înainte de mese, dintr-o infuzie , cu o

linguriţă plantă la 200 ml apă clocotită.

Fructus Phaseoli sine semine (teci de fasole fără seminţe). Conţin vitamina C şi aminoacizi. Se beau 2-3 căni pe zi din decoct, cu o lingură la o cană.

Hippophaë rhamnoides L. (cătină albă), conţine vitaminele B, B_2, C, acid folic. Se beau trei căni pe zi, de preferinţă una seara, la culcare, dintr-o infuzie, cu o linguriţă de fructe zdrobite la 200 ml apă clocotită.

• Apiterapie

Mierea de albine, de mană, de culoare închisă, care conţine de patru ori mai mult fier, de două ori mai mult cupru, de 14 ori mai mult mangan, decât cea deschisă la culoare, se consumă câte 100-150g în lapte, pe zi, timp de 20-30 zile sau chiar mai mult, până la evidenta ameliorare şi vindecare.

Polenul. Câte 20g pe zi, pentru adulţi, 5g pentru copiii sub trei ani şi 10g pentru ceilalţi copii, timp de o lună sau două. Se recomandă polen granulat, ronţăindu-l, după care se bea apă îndulcită cu miere. Se pot face patru cure pe an, câte o lună pe fiecare trimestru.

Polenapin, adică polenul sub formă de tablete. Pentru adulţi, câte şase tablete pe zi, iar copiii, câte trei tablete pe zi, timp de o lună. Se ac patru cure pe an.

Polenovital (polen plus lăptişor de matcă), câte şase comprimate pe zi, la adulţi, trei comprimate, la copii, timp de şase săptămâni. Se poate repeta timp de patru ori pe an.

• Tratament fizio-balnear

În staţiunile balneoclimaterice: Borsec, Buziaş, Lipova, Vatra Dornei, Vâlcele, Covasna, Bicsad, Sângeorz, Stoiceni, Tinca, Şarul Domei, Slănic Moldova.

Endocardita

Achillea Millefolium L. (coada şoricelului). Infuzie cu 20-40g la litrul de apă ce se fierbe 2-3 minute şi se ţine la infuzat 15 minute. Se beau 3-5 ceşti pe zi.

Pericardita

Inflamaţie a pericardului (învelişul inimii), acută sau cronică, cu sau fără lichid.

Achillea Millefolium L. (coada şoricelului). Infuzie cu 20-40g la 1 litru de apă ce se fierbe 2-3 minute şi se ţine 15 minute la infuzat. Se beau 3-5 ceşti pe zi.

Miocardita şi miocardeza

E o boală a miocardului, inflamatorie şi degenerativă determinată de cauze alergice, infecţioase, parazitare, micotice. Bolnavii se plâng de palpitaţii, jenă dureroasă precordială, dispnee la cel mai mic efort, tahicardie extrasistole. Electrocardiograma ne dă confirmarea diagnosticului.

Crataegus Oxyacanta L. (păducelul). Infuzie cu o linguriţă la o cană de flori, fructe, frunze, ce se bea în cursul unei zile. Tinctură cu 20g plantă macerată 10 zile în 100g alcool de 70°. Se iau câte 10-15 picături de 3 ori pe zi, înainte de mese.

Leucopenie

Scăderea numărului de leucocite (globule albe) din sângele periferic sub cifra de 4000/mm^3.

Icre de ştiucă, câte 2 linguriţe pe zi, timp de 6 săptămâni.

Cloroza

Este o boală constituţională, familială, mai frecventă la femei. E o anemie microcitară hipocromă, hiposideremică. E o anemie dismetabolică datorată unor tulburări în absorbţia intestinală a fierului.

Lavandula Officinalis Chaix L, (levănţica). Infuzie cu 20-30g mănunchiuri florale la 1 litru de apă. Se beau 3-4 căni pe zi, maximum, reci.

Cetraria Islandica L. (lichenul de Islanda, muşchiul de piatră). Infuzie cu o linguriţă de plantă la 250 ml apă, ce se fierbe 5 minute. Se adaugă bicarbonat de sodiu, un vârf de cuţit. Se beau 2-3 căni maxim pe zi, numai reci.

Artemisia Absinthium L. (pelin). Infuzie cu 15g de plantă la 1 litru de apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi. Tinctură de pelin ce se prepară prin macerație timp de 7 zile. Se ia câte o linguriţă în apă înainte de mesele principale.

Anthemis Nobilis L. (romaniţă, muşeţelul nobil). Infuzie cu 15-30 flori la litru. Se beau trei căni de ceai pe zi.

Menyanthes Trifoliata L. (trifoiştea, trifoiul de apă). Infuzie cu 100g frunze la 1 litru vin roşu şi după o oră de infuzare se pune în sticlă, luându-se 1-2 linguri înainte de mese.

Telia Grandifolia L. (teiul). Infuzie cu 3-5g flori la o cană de 250 ml. Se beau 3 căni pe zi.

Insuficienţa splinei

Este o stare patologică ce se caracterizează prin alterarea, mai mult sau mai puţin pronunţată a unora sau tuturor funcţiilor splinei.

Achillea Millefolium L (coada şoricelului). Infuzie cu 20-40g plantă la 1 litru apă, ce se fierbe 3 minute şi se strecoară după 15 minute de infuzare. Se beau 3-5 ceşti pe zi. Tinctură cu 20g plantă la 100 ml alcool 70° ţinută la macerat 8-10 zile. Se iau câte 30 picături de 3 ori pe zi, între mese.

Asperula Odorata L. (sânzienele de pădure). Infuzie cu 20-40g plantă la un litru apă în clocot, infuzată 10 minute. Se beau 3-4 căni pe zi.

Hemofilia

Este un sindrom hemoragic datorat lipsei unuia din factorii tromboplastinici - antihemofilici. Se manifestă prin hemoragii (mucoase, cutanate, musculare, articulare) grave şi prelungite, produse de cele mai neînsemnate traumatisme. Este o boală constituţională transmisă de sexul feminin iar bolnavii sunt de sexul masculin.

Capsella Bursa-Pastaris Moench (traista ciobanului). Are şi un rol important în normalizarea tensiunii arteriale. Decoct cu 30-50g plantă uscată la 1 litru de apă fierbându-se 10 minute. Se beau zilnic 3 ceşti sau 60g la litrul de vin roşu.

Limfagita

Este inflamaţia vaselor limfatice.

Argila. Intern, 1/2 linguriţă la un pahar de apă. Se ia 10 zile. Extern, cataplasme groase de 1 cm ce se aplică pe regiunea respectivă.

Varza. Foi de varză 2-3 straturi aplicate pe regiunea respectivă.

Ateroscleroza. Miocardită consecutivă. Insuficienţă circulatorie periferică

Arnica Montana L. (arnica). Ca infuzie şi ca tinctură. Tinctura se prepară din flori macerând 15 zile într-un vas acoperit, 10g flori uscate în alcool de 90°. Se iau câte 5-20 picături cu apă îndulcită plecând de la o picătura pe zi, crescând câte o picătură pe zi până la 10 picături şi scăzând câte o picătură până la o picătură în a 20-a zi. Tinctura din flori proaspete 5-20 picături în apă îndulcită numai după mese.

Coriandrum Sativum L. (coliandru). Infuzie cu 5-25g fructe la litru. Se bea câte o cană după fiecare masă.

Sambucus Nigra L. (socul). Infuzie cu 2-3 linguriţe flori la o cană de 250 ml. Se beau 2-3 căni pe zi. În general să se consume în cantitate mai mare morcov, varză, praz, roşii. Sub formă de salate de crudităţi, de sucuri, secară, soia, grâu, iar ca fructe: cireşe, fragi, afine, nuci, mere, prune, floarea soarelui şi laminarii (o specie de alge).

Suc de afine - 100g pe zi, suc proaspăt, şi din cel conservat ca sirop, câte 3 pahare pe zi cu apă carbogazoasă.

Suc de fragă câte 150-200g pe zi. Suc de lămâie de la două lămâi pe zi, suc de măr 200g pe zi, de prune 200-300g pe zi, de ceapă 1/2 pahar pe zi, de roşii 200-300g pe zi, de praz 100-200g pe zi.

Sechele de infarct

Suc de afin 100g pe zi - suc proaspăt - şi din cel conservat ca sirop, câte 3 pahare pe zi cu apă carbogazoasă.

Suc de portocale (proaspăt), trei pahare pe zi, înaintea meselor. Pentru un efect mai puternic se va folosi şi coaja.

Sucul de ceapă are acţiune antitrombolică, câte 1/2 pahar pe zi.

Tonice cardiace

Suc de lămâi - de la o lămâie pe zi, de cartof - un pahar pe zi, de morcov - un pahar pe zi, de sparanghel-un pahar pe zi.

IV.
BOLI ALE APARATULUI DIGESTIV

Stomatita

Stomatitele sunt inflamații ale mucoasei bucale. Se deosebesc: stomatita cataralâ sau simplă, aftoasă, de natură lactată, ulceroasă (gangrenoasă)

Tratament profilactic. Îngrijirea corectă a dinților, combaterea abuzului de medicamente, folosirea mijloacelor de protecție, acolo unde se lucrează cu plumb sau alte toxice, evitarea condimentelor, abuzul de alcool, tutun, regim alimentar echilibrat, bogat în vitamine. îngrijirea regulată a gurii, prin spălarea ei, după fiecare masă, cu ceai de muşeţel.

Suc de lămâie, portocală, câte 100 gr. Pe zi.

Stomatita cataralâ sau simplă

Este inflamația superficială a mucoasei, mai mult a marginii gingiei. Papilele gingivale se umflă şi deseori

sângerează. La început, limba se acoperă cu un strat de culoare deschisă care devine apoi cafenie.

- **Ceaiuri**

Matricaria chamomilla L. (muşeţel). Infuzie, 3-4 linguriţe la o cană cu apă, în vas acoperit. Se fac 3-4 gargare pe zi.

Potentilla anserina L. (coada racului). Decoct din două linguri rădăcină la 250 ml de apă. Se foloseşte ca gargară, de mai multe ori pe zi.

Geum urbanum L. (cerenţel). Decoct din două linguri rădăcină la 250 ml apă. Se foloseşte ca gargară, de 3-4 ori pe zi.

Ceaiul pentru gargară (Plafar). Se foloseşte ca infuzie, 1-2 linguriţe la o cană, pentru gargară, de mai multe ori pe zi.

Stomatite ulceroase şi aftoase

Propolis, soluţie alcoolică 5% pentru tamponarea mucoasei, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

Equisetum Arvense L. (coada calului). Decoct cu 500-1000g plante verzi sau 60g uscate. Se fierbe 1/2 oră. Se foloseşte sub formă de gargară şi tamponaje cu vată.

Mentha Piperita L. (izma). Infuzie cu 10-20g la litru. Se fac spălături bucale, tamponări şi gargare.

Glycyrrhyza Glabra L. (lemn dulce). Decoct cu 100g rădăcină mărunţită fiartă cinci minute. Se fac gargară şi spălături bucale.

Candidoza bucală

Este îmbolnăvirea mucoaselor datorită unor ciuperci denumite levuri, dintre care cele mai frecvent întâlnite sunt cele din grupul *Candida.* Pe mucoasa gurii se pot forma plăci albe de diferite dimensiuni.

Filtrat de propolis 50g
Nystatim, unguent ..... 125 mii u.i.(un sfert de tub)
Miere cu lăptişor 2% 5g
Untură de peşte 2g

Filtratul de propolis se prepară astfel: 50g propolis, fărâmiţat mărunt, se dizolvă în 100 ml alcool etilic 70%, plus 20 ml eter. Amestecul se lasă câteva zile într-o sticlă de culoare închisă, care se închide ermetic, agitându-se din când în când. După dizolvare, amestecul se filtrează prin tifon şi lichidul astfel obţinut se foloseşte pentru tratament. Amestecul se aplică astfel: locul bolnav se curăţă cu apă oxigenată, se usucă şi apoi se picură soluţia, cu o pipetă, până la formarea unei pelicule uniforme (strat protector subţire ca un pansament). Se repetă la fiecare 2-3 zile până la vindecare.

Glosita

Se manifestă ca inflamaţie acută sau cronică, superficială sau profundă a limbii, cu etiologie foarte variată şi uneori greu de precizat. Se indică ceaiuri şi apiterapie. Suc de lămâie 150 - 200g pe zi.

- **Ceaiuri**

Salvia officinalis L. (salvie). Infuzie din 5g de frunze la

100 ml apă; se foloseşte ca gargară de mai multe ori pe zi.

Melilotus officinalis L. (sulfină). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de flori la 200 ml apă clocotită. Se fac şi gargare, de mai multe ori pe zi.

Rosa centifolia L. (trandafir de dulceaţă). Infuzie din două linguriţe de petale la 200 ml apă. Se face gargară de mai multe ori pe zi. Macerat din petale de trandafir cu miere pentru tratamentul bolilor de gură la sugari.

- **Apiterapie**

Propolis, soluţie alcoolică 5%. Se foloseşte prin tamponarea limbii, de trei ori pe zi, cu o oră înainte de mese.

Faringită acută şi cronică

Sunt inflamaţii ale mucoasei faringiene în totalitatea ei, inclusiv ale ţesutului limfatic din amigdale. Cele mai obişnuite sunt faringitele cronice banale, cauzate de streptococi, stafilococi, pneumococi care, prin infectări repetate ale faringelui; duc la cronicizarea bolii. Bolnavii au jenă la înghiţit, senzaţii de înţepături, căldură, uscăciune. Mucozităţile vâscoase care se formează în gât îi obligă să facă eforturi pentru eliminarea lor, mai ales dimineaţa la sculare. Deseori, prezintă o tuse seacă, obositoare. Sunt indicate ceaiuri, gargare, apiterapie şi balneoterapie. Profilactic, se vor evita factorii favorizanţi: frigul, umezeala, praful de diferite naturi, fumatul, eforturile vocale şi condimentele.

- **Ceaiuri**

Origanum vulgare L. (sovârf). Se foloseşte ca infuzie şi

gargară. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță de plantă la 200 ml apă dată în clocot, neîndulcită, și gargară, de mai multe ori pe zi.

Ceaiuri și gargare cu mușețel ca și în stomatite.

Vaccinum Myrtillus (afin). Decoct prin fierbere 10-30 minute a unei lingurițe de fructe la 1 litru de apă sau 50g frunze cu care se face gargară și se înghite. Se face gargară până se consumă întreaga cantitate, timp de 2 zile.

- **Apiterapie**

Mierea de albine cristalizată (zaharisită), pentru a fi ținută mai mult în gură. Doza zilnică, 20-50g pentru copii și 120g pentru adulți, împărțită în șase porții, începând de dimineața și ultima seara, la culcare. După 7-10 zile, efectul începe să se arate și după 20 zile dispar senzațiile neplăcute.

Propolis, soluție alcoolică 5%. Se fac aerosoli cu 2-5 cm^3 pe ședință; zilnic câte o ședință; total 5-10 ședințe până la cedarea neplăcerilor. Se poate folosi și sub formă de gargară, cu 40-50 picături într-un pahărel cu apă de 100 ml, de trei ori pe zi, și se înghite apoi. Propolis tablete, a se suge 4-6 tablete pe zi până la cedarea neplăcerilor. Se poate folosi și sub formă de gargară, cu 40-50 picături sau a se suge câte 5g propolis, așa cum este extras din stup, total 20g de propolis și toate neplăcerile cedează.

- **Tratament balneoclimateric**

Se recomandă apele sulfuroase, sulfatate-calcice, magneziene, sub formă de aerosoli individuali, de cameră și ultrasono aerosoli. Se fac zilnic câte două ședințe, de 10-15-30 minute; total 18 zile de tratament. Se indică stațiunile: Govora, Călimănești-Căciulata.

Faringită membranoasă şi pseudomembranoasă

Ananassa Sativa L Suc de ananas. Membranele patologice sunt digerate datorită unei enzime pe care o conţine.

Arctium Lappa L (brusture, lipanul, clococeanul). Decoct cu 40-60g rădăcină mărunţită la 1 litru apă clocotită. Se fierbe 10 minute. Se beau 3 căni pe zi făcându-se şi gargară. Infuzie cu 30-40g de frunze la 1 litru de apă în clocot. Se beau 3 căni pe zi.

Glycyrrhiza Glabra L. (lemn dulce). Infuzie sau macerație la rece a 20-50g la un litru. Se consumă 3 căni pe zi.

Rubus Fructicosus (murul). Infuzie cu 20-30g frunze la litru cu infuzare 15 minute. Se beau 3 căni pe zi făcându-se şi gargară.

Gastrita

Este o afecţiune inflamatorie şi distrofică a stomacului, evoluând acut sau cronic. Forma acută este întâlnită, de obicei, în cursul unei boli infecţioase sau alergice, ori în intoxicaţiile alimentare, cu substanţe chimice, cu un debut şi evoluţie acută. Gastrita cronică hipoacidă este o distrofie a mucoasei gastrice, cu reducerea sau dispariţia treptată a glandelor gastrice clorhidropeptice, în primul rând şi cu diminuarea sau dispariţia din secreţia gastrică a acidului clorhidric, pepsinei, factorului intrinsec; mucoasa gastrică apare subţiată şi cu pliurile şterse. Se manifestă prin sindromul dispeptic gastric, cu dureri în regiunea epigastrică, accentuate după mese copioase, cu balonări post

prandiale, gust neplăcut, eructaţii, regurgitări, greaţă, uneori vărsături şi diaree.

- **Tratament în gastrite acute toxialimentare**

Se indică ceaiuri şi oţetul de mere.

Ceaiuri de muşeţel, izmă bună, roiniţă, coada racului, îndulcite cu miere de albine. Se beau 2-3 căni pe zi.

Oţetul de mere (Apicola). Se iau două linguriţe, la un pahar de 200 ml apă. Din acest amestec se bea câte o lingură, din cinci în cinci minute, până la completa ameliorare.

- **Tratament în gastritele cronice hipoacide şi anacide**

Sunt indicate: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură şi acupunctură, electroterapie, balneoterapie.

Profilactic: respectarea regulilor de igienă alimentară, servirea meselor în linişte şi la ore regulate. Îngrijirea danturii şi o mestecare suficientă a alimentelor. Evitarea alcoolului, tutunului, condimentelor şi abuzului de medicamente iritante.

Regim dietetic. Se va mânca la ore fixe, la interval de patru ore. Cantitativ, mesele vor fi cât mai egale. Alimentele se vor servi la o temperatură potrivită. Se va mânca încet, mestecând bine, nu se va bea în timpul meselor, ci numai după ele. Alimentaţia va căuta să stimuleze secreţia gastrică, fără însă să producă lezarea mucoasei stomacului prin condimente iritante sau produse prăjite. Sunt permise numai sosurile dietetice cu rântaş dietetic.

a) *Alimente interzise:* lapte simplu, alcool, îngheţate, apele minerale alcaline, băuturi fierbinţi, pâine neagră sau proaspătă, cartofi prăjiţi, zarzavaturi crude, bogate în celuloză, nedigestibile, fructe crude, mezeluri, conserve de

carne, carne grasă de oaie, gâscă, rață, porc, vânat, peşte gras, peşte prăjit, ochiuri prăjite, omletă prăjită, brânzeturi grase, untură, slănină, grăsime prăjită, aluaturi proaspete, aluaturi dospite cu unt, marmeladă, hrean, muştar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri nedietetice, dulceață.

b) Alimente permise: cafea, ceai, cacao, puțin sifon, sucuri de fructe, de legume, ape minerale clorosodice, pâine albă uscată, pâine prăjită, pireu de cartofi, paste făinoase bine fierte, orez şi griş bine fiert, fulgi de ovăz pasați, mămăligă prăjită, pireuri de legume,

legume fierte şi pasate (morcovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde, spanac, urzici), fructe coapte la cuptor sau compot pasat din mere, pere, prune, caise, piersici, vişine, cireşe, agrişe. Carne slabă de vită, înăbuşită, tocată, friptă, carne de viței, găină şi pui, şuncă slabă, peşte slab de apă dulce (şalău, ştiucă, lin, păstrăv, biban), budincă de peşte şi carne, omletă la aburi, brânză de vaci, telemea desărată, şvaițer, caş sărat, unt proaspăt, untdelemn crud, în cantitate mică, supe degresate din carne şi oase, supe de roşii, borşuri pasate, aluaturi uscate, biscuiți, gelatine de fructe, sufleuri, sare în cantitate normală, frunze de pătrunjel, mărar, tarhon, leuştean, sosuri de carne, sosuri de roşii cu rântaş dietetic. Ca fructe să se consume portocale şi struguri.

- **Ceaiuri**

Onicus benedictus L, (schinel). Se foloseşte ca infuzie şi tinctură. Infuzie cu o linguriță la cană, din care se bea câte un sfert, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Tinctură din 20g plantă macerată în 100 ml alcool 70°, timp de 7-8 zile. Se iau câte 40-50 picături în apă sau vin, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Herba Origani (sovârf). Infuzie concentrată, cu trei

linguri de plantă la o cană, din care se beau 3-4 linguri, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Herba Centauri (fierea pământului, ţintaură). Se foloseşte ca infuzie şi tinctură. Infuzie, cu o linguriţă la o cană, din care se bea câte un sfert, cu o jumătate de oră înainte de mese.

Tinctură din 20g plantă macerată în 100 ml alcool de 70°, timp de 7-8 zile. Se iau câte 30-40 picături, în apă sau vin, înainte de mesele principale.

Ceai tonic aperitiv Plafar. Se beau, dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană, două căni pe zi, cu 30 minute înainte de mesele principale.

Herba onici benedicti (schinelul)..... 10g
Folium Melissae(roiniţă)..... 10g
Folium Menthae(izmă)..... 10g

Infuzie cu două linguriţe de amestec la un pahar cu apă. Se bea câte un pahar, cu o jumătate de oră înainte de mese.

- **Apiterapie**

Mierea de albine normalizează activitatea secretorie şi motorie a stomacului. De aceea şi ceaiurile trebuie îndulcite cu miere. Dacă se consumă înainte de mese, cu apă rece, măreşte aciditatea. Se iau câte 150g pe zi, câte 50 g, înainte de mese cu o jumătate de oră. Se recomandă mierea de munte, de fâneaţă. Cura durează de la 1 la 2 luni. La nevoie se poate repeta.

- **Acupunctură şi presopunctură**

Pentru stimularea secreţiei gastrice. Se efectuează stimulări (de preferinţă moxa) la nivelul punctelor - VC_{10},

VC12, *VC13* -. Stimularea punctelor *S30'*, *S41*, *S2'* care favorizează funcţia stomacului şi a pancreasului.

- **Electroterapie**

Diatermia. Se aplică doi electrozi, de câte 300 cm², unul pe epigastru, celălalt pe spate. Intensitate 0,8-1A. Se începe cu 20 minute şi se adaugă zilnic câte 10 minute, până se ajunge la o oră. Total se fac 10-12 şedinţe, zilnic câte una sau la două zile.

Galvanizări. Electrodul negativ se aplică pe abdomen (epigastru), iar cel pozitiv pe spate; intensitatea 10-15 mA; durata 10-20-30 minute; zilnic câte o şedinţă; în total 12-15 şedinţe.

- **Tratament balneoclimateric**

Se recomandă, în faza de acalmie, în staţiunile: Olăneşti, Borsec, Călimăneşti-Căciulata, Sângeorz, Slănic Moldova şi în localităţile balneoclimaterice ca: Drânceni, Strunga, Sugaş şi Vâlcelle. Durata unei | cure este de 21-30 zile.

Ape minerale îmbuteliate, care se pot folosi la domiciliu, cu condiţia să nu treacă de cinci luni de la data îmbutelierii. Se recomandă astfel ape îmbuteliate: Covasna, Căciulata, Şarul-Dornei, Malnaş, Lipova, Biborţeni. Se bea, de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se începe cu un sfert, până la o jumătate de pahar, crescând progresiv doza, până la 150-300 ml, ajungându-se deci, după câteva zile, la doza de 450-900 ml pe zi, depinzând de toleranţa fiecărui individ. Când se recomandă mai mult, adică peste 400-500 ml pe doză, trebuie băută în timp de 30-40 minute, plimbându-se.

Profilactic, mai ales la persoanele care provin din familiile de ulceroşi, se recomandă să renunțe definitiv la băuturile spirtoase, să nu facă abuz de medicamente, să nu consume mâncăruri cu grăsimi prăjite, alimente sărate, afumate, fructe şi legume crude sau prea tari (nuci, alune, castraveți etc.). Se va renunța definitiv la tutun. Se va evita mâncatul în grabă şi la ore neregulate. Se va evita obiceiul de a mânca numai de două ori pe zi (la prânz şi seara). Trebuie evitate îndeletnicirile care cer o încordare nervoasă, precum şi enervările din viața particulară. Somnul să fie de opt ore. Literatura, muzica, teatrul şi cinematograful au rol important în menținerea echilibrului nervos.

Regimul dietetic. Alimentația bolnavului de ulcer trebuie să fie diferită, după cum este în perioada dureroasă (acută), la începutul sau la sfârşitul ei; în perioada de acalmie sau atunci când se ivesc complicații: hemoragie, perforație, peritonită, stenoză pilorică sau duodenală.

În faza acută dureroasă se recomandă repaus la pat, căldură pe abdomen, care are un efect calmant, aplicată energic până la înroşirea pielii, fie că se foloseşte o cărămidă încălzită, un amestec de mălai cu apă fierbinte (cataplasmă caldă), care va fi înfăşurat într-un prosop şi se va aplica cu prudență pentru a nu provoca arsuri, fie un termofor de cauciuc cu apă caldă, fie sticle cu apă caldă sau o pernă electrică. În ulcerele ce sângerează se aplică punga cu gheață.

În primele zile când sunt dureri, regimul alimentar să se limiteze la 6-7 pahare cu lapte cald, băute încet, la interval de trei ore unul de altul. După şapte zile se pot adăuga, treptat şi alte alimente ca: supe strecurate de orez, griş, fulgi

de ovăz, arpacaş cu câte o linguriţă de unt proaspăt, ouă fierte moi, frişcă, gelatină de lapte, puţin îndulcite. Grăsimile, ca untul proaspăt nesărat, gălbenuşul, chiar untdelemnul rafinat, bineînţeles neprăjit, au proprietatea să micşoreze secreţia gastrică. Toate alimentele indicate se vor lua la o temperatură potrivită, nici prea calde, nici prea reci. După 1-2 săptămâni alimentaţia se poate lărgi cu perişoare fierte, supe de zarzavat, trecute prin sită, prăjituri din aluat (pandişpan, ecleruri, biscuiţi). Alimentaţia va fi fracţionată în 4-6 mese pe zi. După mesele principale este bine să se pună un termofor cu apă caldă pe abdomen.

Alimente interzise: alcoolul, cafeaua naturală, ceai rusesc, cacao, sirop, apă de la gheaţă, lichide fierbinţi, pâine neagră, pâine proaspătă, cartofi prăjiţi, zarzavaturi crude, fructe crude, fructe uleioase, mezeluri, conserve de carne, carne de porc, gâscă, raţă, vânat, peşte gras, peşte prăjit, peşte afumat, ochiuri prăjite, omletă prăjită, supă de oase sau came, ciorbe, aluaturi proaspete, foietaje, aluat dospit, brânzeturi fermentate sau sărate, untură, slănină, grăsime prăjită, sare în exces, oţet, îngheţată, marmeladă, dulceaţă, hrean, muştar, piper, ceapă, usturoi, boia, murături, sosuri cu rântaş prăjit.

Alimente permise: lapte, ceaiuri de plante medicinale, sucuri de fructe dulci, sucuri de legume, pâine albă uscată, pireu de cartofi, paste făinoase bine fierte, orez, griş fiert, fulgi de ovăz trecuţi prin sită, mămăligă pripită, pireuri de legume, legume fierte (morcovi, dovlecei, conopidă, mazăre verde) trecute prin sită, fructe dulci, coapte la cuptor sau sub formă de compot, trecute prin sită (mere, pere, prune, caise, piersici, cireşe), carne slabă de viţel, găină, pui, fiartă sau sub formă de perişoare fierte la aburi, peşte slab fiert, rasol (şalău, biban, ştiucă, lin, crap, păstrăv); budinci de

peşte şi carne, ouă fierte moi, omletă la aburi, brânză de vaci proaspătă, caş dulce, urdă, unt proaspăt, untdelemn crud. adăugat la mâncăruri gata pregătite sau amestecat cu apă pentru înăbuşire, smântână proaspătă, frişcă, supe mucilaginoase, supe cu lapte sau unt, aluaturi uscate, biscuiţi, gelatină de fructe, de lapte. cremă, sucuri, sare în cantitate de două grame la preparat, sosuri dietetice. Ca fruct cel mai bun este migdalul, iar ca legume cartoful, morcovul şi varza. Se vor lua mese cantitativ reduse şi frecvente. Se va mânca încet, mestecând bine. Se recomandă următoarele sucuri:

Sucul de cartofi. Se aleg cartofi sănătoşi şi neîncolţiţi, se curăţă şi se introduc imediat în apă. Se spală şi se prelucrează repede, Se mărunţesc, trecându-i prin răzătoare, apoi se dau de două ori prin maşina de tocat carne sau altă maşină pentru stors. Sucul de cartofi se foloseşte numai proaspăt. Se bea câte o jumătate până la o treime de pahar, înainte de masa de dimineaţă sau cea de la prânz, timp de 2-3 săptămâni, mai ales primăvara şi toamna, înainte de a începe perioadele dureroase.

Sucul de varză albă crudă. Varza crudă se curăţă de impurităţi şi de foile exterioare, se spală şi se scurge de apă. Se face mărunţirea şi se trece de două ori prin maşina de tocat, după care se stoarce. Sucul se foloseşte imediat, dar se poate păstra în frigider 24 ore. Pentru o păstrare mai îndelungată, după 12 ore de stat în frigider, sucul se limpezeşte, apoi se separă lichidul limpezit şi se introduce în sticle curate, se astupă cu dopuri fierte, se leagă şi se sterilizează. Se bea câte o jumătate de pahar, de 3-4 ori pe zi, cu 40-50 minute înainte de masă. Cura durează, în general, o lună şi se face, mai ales, primăvara şi toamna, înainte de a începe durerile.

Sucul de morcovi. După spălarea şi curăţirea lor, morcovii se mărunţesc, trecându-i prin răzătoare şi apoi se dau prin maşina de tocat sau prin mixter. Se storc, separându-se sucul şi se consumă imediat. Are efecte bune în gastrite hiperacidc şi ulcere gastroduodenale, chiar cu hemoragii. Este şi un colagog şi coleretic, bun deci şi în dischineziile biliare. Are şi proprietate diuretică remarcabilă.

Cura de chefir. Se consumă până la 1-1,5 l pe zi, timp de două luni, până ce dispare ulceraţia.

• Ceaiuri

Radix Liquiritiae (rădăcină de lemn dulce). Macerat la rece, 1-2 linguriţe de rădăcină la o cană, care se bea în cursul unei zile, în cure de 1-2 luni, mai cu seamă toamna şi primăvara, când se declanşează durerile ulceroase. Are proprietăţi antiinflamatoare, antiulceroase, cicatrizante.

Radix Symphyti (rădăcină de tătănească). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese cu o oră, din decoct, 1-2 linguriţe la cană, timp de o lună până la două luni. Este deosebit de eficace, datorită conţinutului în alantoină, fiind cicatrizant şi calmant.

Flores Calendulae (flori de gălbenele). Infuzie din două linguriţe la o cană, cantitate care se bea în cursul unei zile, pe stomacul gol, deci înainte de mese. E cicatrizant şi calmant.

Folium Pulmonariae (frunze de plămânărică). Se beau 2-3 căni pe zi, înainte de mese, dintr-o infuzie, cu o lingură la cană. Conţine de asemenea alantoină.

Rhizoma Calami (rizom de obligeană). Decoct cu o linguriţă la cană, care se bea în 2-3 reprize înainte de mese; sau pulbere, câte un vârf de cuţit, de 2-3 ori pe zi, înainte de

mese. Acţionează ca pansament gastric. Face parte din formula ulcerotratului.

Flores Acaciae (flori de salcâm). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu două linguriţe la o cană, înainte de mese. Calmează senzaţiile de pirozis (arsuri), pretându-se la cură de lungă durată, chiar şi ca ceai alimentar.

Folium Rubi idaei (frunze de zmeur). Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană. Contribuie la micşorarea acidităţii. Se poate folosi şi ca ceai alimentar.

- *Ceai gastric cicatrizant* (plafar). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la cană, între mese. Scade secreţia, calmează durerile şi pirozisul.

în ulcere cu melene hemoragice:

Quercus robur L. (stejar). Se beau 2-3 căni pe zi din decoct de coajă de stejar, cu două linguriţe la 200 ml apă rece, după care se fierbe 20-30 minute. Este hemostatic şi antiseptic.

Lythrum salicaria L. (răchitan). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie, cu o linguriţă de plantă la 200 ml apă în clocot. Este hemostatic şi antiseptic.

- **Apiterapie**

Tinctură de propolis 20%. Se iau câte 40 picături dimineaţa pe stomacul gol, într-un decilitru de lapte cald. Cura durează până la ameliorarea şi chiar vindecarea ulcerului. Tinctura se prepară astfel: la 100 ml alcool de 80-86° se adaugă 20g propolis, care să nu fie mai vechi de un an. Alcoolul amestecat cu propolis se pune într-un vas cu capac, apoi se încălzeşte până la 30-40°. Această operaţie de încălzire se repetă timp de şapte zile. După aceea îl lăsăm să se aşeze şi turnăm lichidul curat într-o sticlă brună, din care

se consumă până la terminare.

- **Tratament balneoclimateric**

Se recomandă, în faza de acalmie, după cel puţin trei luni de la trecerea episodului acut, atât în ulcere, cât şi în gastritele hiperacide, izvoarele alcaline pure sau alcaline carbogazoase. Sunt indicate staţiunile balneoclimaterice cu astfel de izvoare: Sângeorz, Slănic Moldova, Tinca, Malnaş, Olăneşti, Bodoc, Ciunget. Se recomandă o cură de 3-4 săptămâni în staţiuni şi, în continuare, acasă. După trei luni se poate repeta cu ape alcaline îmbuteliate: Hebe, Slănic 1 şi 3, Bodoc, Tinca. Apa se încălzeşte şi se consumă, câte 50-150 g, înainte de mese cu o oră şi jumătate. Durata curei este de 4-5 săptămâni. Se poate repeta după un interval de 3-6 săptămâni. Apa să fie cât mai proaspătă, în orice caz să nu depăşească cinci luni de la data îmbutelierii.

Băi de esenţă de brad. Câte 150g extract de *Pinus sylvestris,* pentru o baie generală; zilnic o baie, înainte de culcare. Se face o cură de 21 de băi. Se pot repeta după trei luni. Se folosesc pentru combaterea componentei nervoase.

Perieri uscate (autoperieri). Autoperierile se execută cu perii de baie, cu păr natural sau sintetic, stând în picioare, cu excepţia perierii piciorului când este obligat să se aşeze pe scaun. Perierea se începe cu mişcări de jos în sus, de la pulpă, apoi talpa şi dosul piciorului, se trece la coapsă şi apoi se perie celălalt membru inferior. În regiunea feselor se fac perieri circulare. Se aşează pe scaun şi se trece la perierea cefei, umerilor, spatelui şi a coloanei vertebrale. Se perie apoi cutia toracică, cu mişcări laterale, de-a lungul coastelor, din spate spre faţa. Se trece la perierea părţii anterioare a trunchiului. Se perie mai întâi circular regiunea mamelelor, apoi părţile laterale ale toracelui spre stern, în continuare se

trece la perierea abdomenului, prin mişcări circulare, în sensul evacuării intestinale. Se execută în fiecare seară înainte de culcare sau dimineaţa la sculare. Este o procedură pentru combaterea componentei nervoase.

Comprese stimulante sau priessnitz. Se execută cu două bucăţi de pânză (prosop) una mai mică, iar alta ceva mai mare. Se înmoaie prosopul mic într-o găleată cu apă, la temperatura camerei, se stoarce bine şi se aplică pe gambe şi abdomen. Peste acesta se aplică un al doilea prosop uscat, în aşa fel ca să depăşească cu 2-3 cm pe cel umed. Durata de aplicare este până la completa uscare.

În perioadele cu hemoragie se indică a se pune comprese reci hidrofor sau pungă cu gheaţă pe abdomen, 2-3 ore, făcând o pauză de 1-2 ore.

În fazele dureroase, fără hemoragie, se aplică cataplasme calde parafină sau nămol, 10-15-20 minute.

- **Electroterapie**

Solux pe abdomen, câte 20 minute, de 1-2 ori pe zi.

Ionogalvanizări cu zinc, pe abdomen, cu electrozi de 300 cm^2 Electrodul pozitiv, îmbibat în soluţie de zinc sulfat 0 25-2% pe epigastru şi cel negativ pe ultimele vertebre dorsale; zilnic sau la două zile cate o şedinţă; intensitatea de 10-15 mA. Durata 20-30 minute în total 10-15 şedinţe pe serie.

Curenţi interferenţiali. Se aplică electrozii plăci, doi anterior doi posterior, plasaţi în aşa fel ca aceşti curenţi să se încrucişeze la nivelul unde este localizat ulcerul. Se folosesc plăcile cele mai mari. Intensitate uşoară sau mijlocie, 10-25-30 mA, frecvenţă rapidă, spectru cu intensitate uşoară. Intensitatea forte şi frecvenţa lentă sunt contraindicate. Se recomandă să se facă tratamentul după ce se bea o anumită cantitate de lapte.

Magnetodiaflux în câmpuri continue, sedative, cu scop de scădere a tonusului parasimpatic şi împotriva spasmului. Se folosesc cele două bobine cerc şi una sau două mici, cu sudul pe regiunea dureroasă epigastru). 50 Hz - două minute, 100 Hz = trei minute zilnic o şedinţă; total 15 şedinţe pe serie. Se poate repeta de patru ori pe an o serie pe fiecare trimestru.

Ultraviolete, în doze eritem, pe regiunea spatelui, în caz de dureri la nivelul D_7 -D_{10}, pe o suprafaţă de 400 cm², cinci biodoze- în total -5 iradieri, la interval de 3-4 zile o iradiere.

- **Acupunctură**

Punctele cheie sunt: S_4 VS_6 iar S_{30} este punctul cu acţiune specifică.

a) pentru diminuarea secreţiei gastrice: punctele SP_4 V_{21} S_{45} VC_{18}

b) pentru diminuarea motilităţii gastrice: S_{30} S_{45} VC_{12} VC_{21}

c) pentru efectul antiseptic piloric: SP_4 VC_{12} R_{21}.

Sindromul dispeptic duodenal

- **(Dischinezia duodenală cu stază, duodenitele)**

Sindromul dispeptic duodenal este o boală cronică, tenace uneori cu paroxisme, cu evoluţie subcontinuă, cu acalmii scurte (de 2-3 zile), fără periodicitate sezonieră. Semnele principale sunt: balonări postprandiale, greţuri, arsuri, la care se adaugă pofta de mâncare capricioasă, ce duce la slăbirea în greutate şi a forţelor fizice.

Balonarea epigastrică survine la 1-2 ore după mâncare, uneori pe nemâncate. Greţurile sunt de scurtă durată şi apar

dimineaţa, pe nemâncate, în jurul orelor 8-10 şi reapar spre ora prânzului, aşa-zisele greţuri bifazice. Noctum survin arsuri, ce adesea îl trezesc pe bolnav, (arsurile tardive duodenale). Inapetenţa se instalează după primele înghiţituri. Durerile se prezintă cu aspecte variate: de la intensitate moderată până la crize dureroase, cu localizare epigastrică şi iradieri variate.

Dischinezia duodenală cu stază este o suferinţă de acompaniament care însoţeşte procese abdominale. Apare în toate afecţiunile duodenului, inflamatorii şi neinflamatorii, într-o multitudine de afecţiuni abdominale (hepatite acute şi cronice, colecistopatii, pancreatite, enterocolite etc.), intoxicaţii generale (etilism, nicotinism) sau apare în cazul unei dereglări nervoase. Deci poate fi primitivă sau secundară.

Duodenitele sunt inflamaţii ale mucoasei duodenale. Ele survin, mai ales, în acelaşi timp cu o gastrită sau jejunită. Adeseori, duodenita este însoţită de o stază duodenală. Evoluează clinic cu sindromul dispeptic duodenal, în care predomină senzaţia de arsură post alimentară, retrosternală, mai ales tardivă, nocturnă, iradiată în epigastru şi chiar în faringe. Se recomandă: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie şi balneoterapie.

Regim dietetic. Alimentaţia va fi completă, cu mese fracţionate şi frecvente, de cinci ori pe zi, mai bogată în hidraţi de carbon (dulciuri şi paste făinoase), săracă în grăsimi, cu aport suficient de vitamine şi proteine. Ca fructe: afine, lămâie, portocale, iar ca legume: ceapa, mărarul, morcovul, pătrunjelul, ţelina, usturoiul.

- **Ceaiuri**

Ocimum basilicum L. (busuioc), antiseptic, calmează

durerile abdominale, colicele intestinale, elimină gazele. Se beau două căni pe zi, călduțe, dintr-o infuzie cu o linguriță la 200 ml apă în clocot, după | mesele principale: ultima, seara la culcare.

Mellisa officinalis L. (roiniță). Bacteriostatic, antiseptic, carminativ. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță de frunze la 200 ml apă în clocot.

Mentha piperita (L.) Huds. (izmă bună) antiseptic gastrointestinal şi carminativ. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță de frunze la 200 ml apă clocotită. Este contraindicat însă în ulcerul gastroduodenal.

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichenul de piatră). Este calmant, favorizează secrețiile digestive, cu rezultate bune împotriva vărsăturilor. Infuzie cu o linguriță de plantă la 250 ml apă clocotită. Se fierbe cinci minute. Se beau trei căni pe zi, reci, adăugând un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu la fiecare cană.

Matricaria chamomilla L. (muşeţel) antiseptic, anestezic, dezinfectant, bacteriostatic. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriță de flori la 200 ml apă clocotită.

Dracocephalum moldavica L. (mătăciune) cu proprietăți antispastice, absorbante, stomahice. Se beau două căni pe zi, îndulcite cu miere de albine, dintr-o infuzie cu o linguriță de plantă la 200 ml apă în clocot.

- **Apiterapie**

Polenul. Se consumă uscat, pe nemâncate sau puțin înaintea meselor, după care se ia apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se repetă după trei luni, de patru ori pe an, o lună pe trimestru. Se iau 20g pe zi (o linguriță de supă rasă) sau 6-8 tablete.

• **Electro şi balneoterapie**

Infraroşii, sub formă de solux, pe regiunea epigastrică, 15 minute, zilnic o şedinţă, total 10 şedinţe pe serie.

• **Tratament balneoclimateric**

Sunt recomandate apele minerale bicarbonate, carbogazoase din staţiunile Ciunget şi Tinca, cu ape sulfuroase, clorurate în Căciulata; ape minerale sulfuroase-clorurate, bicarbonatate ca izvorul Păuşa din Călimăneşti şi ape sulfuroase oligo-metalice din staţiunea Olăneşti, izvoarele 24, 11, 12.

Bolile intestinului

A) Enterite şi enterocolite acute. Sunt afecţiuni datorite inflamaţiei acute a intestinelor subţire şi gros. Cauzele sunt, în primul rând, toxiinfecţiile, greşeli alimentare (mese abundente, alimente alterate sau iritante), precum şi unele medicamente. De obicei, bolnavul se plânge de greaţă, poate prezenta vărsături, acuză colici abdominale. Curând apar scaune moi, frecvente (10-20 pe zi), precedate şi însoţite de colici, cu senzaţie de arsură la anus. Starea generală se alterează rapid: febră, semne de deshidratare, cu sete intensă, limbă uscată, tendinţă de leşin.

Profilactic: a se evita alimentele vechi, contaminate sau alterate, abuzul de antibiotice, salubrizarea surselor de apă. Se recomandă: regim alimentar, ceaiuri şi oţetul de mere. Sucuri de afine 100-300 g. pe zi, suc sau sirop de nap. Se pregăteşte scobind în nap şi umplând cavitatea cu zahăr. Siropul se formează în câteva ore. Se ia cu linguriţa.

Regim alimentar. Se începe totdeauna cu o dietă hidrică

formată din ceaiuri neîndulcite (afin, sclipeţi şi răchitan), supă de morcovi, zeamă de orez, cu suplimentări de sare, care se prelungeşte până la încetarea scaunelor diareice. În mod treptat, se va adăuga brânză proaspătă de vaci, ouă fierte moi, came fiartă de pasăre sau vită. Sunt interzise: laptele, dulciurile şi celulozice ca fasolea. După câteva zile se pot permite: untul, spanacul, mere rase şi, mai târziu, cartofii. Ca fructe se recomandă: afine, castane, migdale, iar ca legume, napul, usturoiul.

- **Ceaiuri**

Lythrum salicaria L. (răchitan) de la care se foloseşte toată planta. Împiedică fermentaţiile intestinale, antiseptic, hemostatic, antidiareic şi antidizenteric, având acţiune antibiotică. Decoct sau infuzie, o linguriţă de plantă la 200 ml apă clocotită. Se beau trei căni pe zi.

Vaccinium myrtillus L. (afin). Se folosesc frunzele şi fructele. Are proprietăţi astringente şi antibiotice. Se face un decoct din 10% frunze sau fructe pisate, ce se fierb în 500 ml apă. Se bea călduţ, fracţionat în trei reprize, în cursul unei zile.

Potentilla erecta (L.) Hampe (sclipeţi). Are aceleaşi proprietăţi ca şi rădăcina de rathania. Decoct, cu o lingură la cană. Se beau trei căni pe zi.

Oţetul de mere, după Dr. D.C. Jarvis. Se iau două linguriţe de oţet de mere şi se amestecă într-un pahar de 100 ml cu apă. Se ia câte o linguriţă din cinci în cinci minute. Durata consumului este de două ore şi apoi se consumă încă un pahar, din care se ia o linguriţă din 15 în 15 minute, apoi 2-3 zile se va lua câte un pahar din acest amestec la fiecare masă.

B) **Enterocolite cronice.** Sunt inflamaţii cronice ale mucoasei intestinale. Se caracterizează prin perioade de agravare şi acalmie, care se succed neregulat. Puseele de exacerbare sunt declanşate de multiple influenţe: consumul de alimente rău tolerate, administrarea orală de antibiotice, infecţii generale, stări de tensiune psiho-afectivă, expunere la frig, schimbarea climatului sau a obiceiurilor alimentare. Durata acestor episoade este de câteva zile, câteva săptămâni, extinzându-se uneori la 2-3 luni. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, electroterapie, apiterapie, acupunctură, balneoclimatologie.

Profilactic: distanţa între mese să fie egală, adică să mănânce la aceeaşi oră, cantitativ să nu difere. Mesele principale să fie în număr de trei, dimineaţa, la prânz şi seara, iar între mesele respective să se mănânce, dar în cantităţi reduse. Pregătirea meniurilor să fie cu gust, fără a fă îmbibate în grăsimi. Compoziţia alimentaţiei să fie echilibrată, să nu fie unilaterală. Alimentele să fie mestecate bine. Să se evite consumul exagerat de antibiotice ca: tetraciclina, cloranfenicolul, cloromicitina etc., care distrug flora microbiană naturală. Trebuie să se ia măsuri împotriva constipaţiei.

Alimente permise: ceai îndulcit numai cu zaharină, mai târziu cu lactoză, cacao cu apă, supă de came, ciorbe, carne albă fiartă sau la grătar, de pasăre, viţel, miel, peşte slab (şalău, ştiucă, păstrăv, biban, guvizi, mreană, calcan), şuncă, slănină, gelatină, brânză proaspătă de vaci, unt, ouă moi sau ochiuri româneşti, biscuiţi, pâine albă prăjită. În fazele de ameliorare se adaugă: supe de făină, supă strecurată de legume, paste făinoase (griş, orez, macaroane, fulgi de ovăz, tapioca, tăiţei, arpacaş, fidea, budinci, prăjituri uscate, tarte). Băuturi: apă naturală, sifon, vin roşu, vin de afine, afinată,

iar ca fructe se recomandă foarte mult afinele.

Alimente interzise: lapte, iaurt, brânzeturi fermentate, smântână, pâine neagră, legume verzi, legume uscate, ciuperci, salate crude, ceapă, castraveți, ridichi, sfeclă, pătlăgele roșii și vinete, mărar, carne de vacă, porc, rață, gâscă, tocană, papricaș, vânat, ficat, rinichi, sosuri, mezeluri, pește gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), carne sau pește conservat, sardele, icre, gemuri, condimente (ardei iute, piper, muștar, hrean), prăjituri cu frișcă, fructe, tarte, ciocolată, înghețată, fructele crude, migdale, compoturi, băuturi alcoolice, cafeaua neagră. În general, trebuie înlăturate toate alimentele care fermentează.

- **Ceaiuri**

Flores Chamomillae (flori de mușețel), un puternic antiseptic. Infuzie cu 1-2 linguriţe la cană, care se bea în cursul unei zile; sau extract dublu: macerat la rece, cu 1-2 linguriţe de plantă la o jumătate de cană, timp de 30 minute. Se strecoară, iar florile rămase se infuzează cu altă jumătate de cană în clocot, cele două lichide amestecându-se. Se beau două căni în cursul unei zile.

Vaccinium myrtillus L. (afine). Se folosesc frunzele și fructele, cu acțiune antidiareică și antiseptică. Infuzie, din fructe sau frunze, cu două linguriţe la 500 ml apă în clocot. Se bea călduț și fracționat în trei reprize. Decoct din fructe: o linguriță și jumătate din fructe zdrobite în 500 ml apă rece. Se fierbe 30 minute; se bea călduț în trei reprize; sau macerat la rece, la 400 ml apă rece o linguriță și jumătate de fructe zdrobite; se lasă la macerat, la rece, timp de opt ore, la temperatura camerei și se bea în cursul unei zile, în 2-3 reprize.

Herba Hyperici (sunătoare). Infuzie cu o linguriță la

cană. Se beau 2-3 căni pe zi; sau infuzie concentrată, din două linguri de plantă la o cană. Se bea câte o lingură după fiecare masă.

Folium Cynarae (anghinare). Se folosesc frunzele contra fermentaţiilor intestinale, dintr-o infuzie cu o linguriţă la cană. Se beau 2-3 căni pe zi.

Flores Millefolii (coada şoricelului). Infuzie din flori cu două linguri la o jumătate litru de apă, cantitate ce se bea în cursul unei zile.

Herba Serpylii (cimbrişor) şi *Herba Thymi vulgaris* (cimbru de cultură). Au acţiune antiseptică puternică. Infuzie cu 1-2 linguriţe la cană. Se beau două căni pe zi.

Frucius Juniperi (fructe de ienupăr). Are acţiune antiseptică. Infuzie cu două linguriţe la o cană. Se iau 3-4 linguri pe zi.

Radix Geii (rădăcină de cerenţel). Decoct cu două linguriţe la 30 ml apă. Se fierbe 30 minute. Se foloseşte în trei reprize, după mesele principale.

Ceaiul anticolitic Plafar. Infuzie cu 1-1,5 linguriţe la cană. Se beau 2-3 căni pe zi după mese.

- **Electroterapie**

Solux (infraroşii) în colita spasmodică, dureroasă, 10-15 minute pe abdomen; zilnic câte o şedinţă; total 10-20 şedinţe pe serie.

Galvanizări cu pol pozitiv în regiunea dureroasă, cu intensitate de 20-30 mA, 15 min; zilnic o şedinţă; total 15-20 şedinţe pe serie.

Ionizare cu sulfat de zinc 0,5%, pozitiv pe locul dureros, începând cu intensitate de 3 mA şi creşte progresiv până la 15 mA. Durata unei şedinţe este de 15 minute; la trei zile o

şedinţă; total 12-15 şedinţe pe serie.

Unde scurte, în colitele neulceroase, cu cei doi poli aşezaţi transversal unul abdominal şi altul lombar. Durata 10-20 minute, doza I şi III; total 10 şedinţe pe serie.

- **Apiterapie**

Propolis extract alcoolic 95% (proporţia 1:5). După 40 ore se dizolvă în apă distilată 30%. Se iau 30-40 picături, într-un pahar de apă călduţă, cu o oră înainte de mese, sau câte 10-20g propolis, sub formă granulată sau praf, pe zi, până la completa vindecare.

Polenul uscat. Se iau 20g pe zi, înaintea meselor. O cură durează o lună.

- **Acupunctura**

Tonifierea funcţiei splină-pancreas. Se recomandă punctele SP_2, SP_4, SP_6, S_{25}, SP_{30}, S_{37}, VC_{12}, IG_4, VS_6. Când diareea predomină se vor trata, în dispersie, punctele V_{25}, W_{27}, S_{25}, S_{30}, SP_{14}, VC_9, F_3, IG_4.

- **Presopunctura**

A se masa, cinci minute, punctul numit *Stomac inferior – VC10,* - care se află la două degete deasupra ombilicului, prin dispersie, în sens de deşurubare, de două ori pe zi, înaintea meselor; total 10 şedinţe pe serie.

- **Tratament balneoclimateric cu ape minerale:**

a) în colitele spastice: Băile Felix, 1 Mai, Geoagiu, Moneasa, Băile Herculane (izvoarele Hygeea şi Herculane), izvoarele 1 şi 2 din Someşeni.

b) În enterocolitele prelungite, apele minerale din staţiunile Lipova, Buziaş, Borsec, Vatra Dornei, Covasna,

Bodoc, Ciunget, Tinca Sângeorz, Vâlcele.

Apele îmbuteliate, consumate la domiciliu, Lipova, Covasna, Borsec, Buziaş, Şarul Dornei, să nu treacă trei luni de la data îmbutelierii. Apa se bea încet, în înghiţituri mici. Se începe cu un sfert până la o jumătate de pahar. Doza totală dintr-o zi se calculează înmulţind greutatea corporală cu 10 şi rezultatul obţinut se împarte la trei doze.

C) Colitele de putrefacţie. Sunt o formă particulară de colopatii cronice, cu predominanţa disbacteriozei de putrefacţie intestinală. Evacuarea intestinului se face greu, cu scaun de putrefacţie. De fapt este tot o enterocolită difuză de constipaţie. Se recomandă tratament prin: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, acupunctură presopunctură.

Occimum Basilicum L. (busuiocul). Infuzie cu 3-5g plante la 250 ml apă. Se beau 2 căni pe zi.

Filipendula Ulmaria L (colţul lupului, creţuşca). Infuzie cu o linguriţă - două de plantă la o cană în clocot de 200 ml apă. Se beau 3-5 căni pe zi.

Symphythum Officinalis L. (tătăneasă). Decoct cu o linguriţă de rizomi şi rădăcină mărunţită la 200 ml apă rece. Se fierbe 20-30 minute. Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

- **Regim alimentar**

Alimente permise: ceai, iaurt, cacao cu apă, supe făinoase, supe strecurate de legume, paste făinoase (griş, orez, macaroane, fulgi de ovăz, tapioca, tăiţei, fidea, arpacaş), biscuiţi, pâine albă prăjită, carne albă de pasăre, viţel, miel, fiartă sau la grătar, peşte alb (şalău, ştiucă biban, guvid, mreană, calcan), şuncă slabă, ouă moi, brânzeturi

nefermentate, brânză de vaci, urdă, şvaiţer, unt, budincă, prăjituri uscate, creme, sufleuri, tarte, iar ca băuturi: apă naturală, sifon, vin roşu. În faza de ameliorare se adaugă: legume trecute prin sită, cartofi, morcovi, dovlecei, fasole şi mazăre verde, zeamă de compot, suc de fructe, suc de legume.

Alimente interzise: lapte, brânzeturi fermentate, smântână, carne de porc, gâscă, raţă, vacă, papricaş, tocană, vânat, slănină, sosuri, mezeluri, ficat, rinichi, peşte gras (nisetru, cegă, morun, somn, crap), carne sau peşte conservat, sardele, icre, grăsimi, legume uscate, ciuperci, salate crude, mărar, mac, pătlăgele roşii, ridichi, sfeclă,, castraveţi, condimente (piper, ardei iute, boia iute, muştar, hrean), prăjituri cu frişcă, cu fructe, tarte de ciocolată, migdale, nuci, alune, îngheţată, fructe crude, ciocolată, cafea neagră, băuturi alcoolice ca: bere, ţuică, vin alb, lichior.

Când colita este mixtă (când sunt scaune de putrefacţie, când de fermentaţie) se recurge când la regimul alimentar din colitele de fermentaţie, când la cel din colitele de putrefacţie, aşa-zisul regim în zig-zag.

Sucul de dovleac. Se obţine din dovlecei sănătoşi, bine copţi, dar nu trecuţi din copt. Se curăţă de coajă şi de seminţe. Miezul se taie în cuburi mici, se trece prin maşina de tocat şi apoi se stoarce pentru a se separa sucul. Se consumă imediat sau se păstrează cel mult 10 ore în frigider. Se bea câte un pahar pe zi, atâta timp cât durează constipaţia.

Băutură din dovleac fiert. 500g miez de dovleac, apă cât cuprinde. Dovleacul se taie în bucăţele şi se aşează la fiert într-un vas emailat, cu apă cât cuprinde. După ce s-a înmuiat dovleacul, se scurge apa şi se păstrează. Dovleacul fiert se pune într-un vas şi se freacă cu lingura de lemn până

se face o pastă fină, apoi se adaugă apa în care a fiert. Se amestecă bine şi se consumă. Băutura rezultată se ia în două reprize, dimineaţa şi seara. Se consumă până ce fenomenele de constipaţie dispar.

- **Ceaiuri**

Herba Hyperici (sunătoare). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la cană; sau infuzie cu două linguri de plantă la cană, din care se bea câte o lingură la fiecare masă.

Folium Rubi fructicosi (frunze de mur). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu două linguriţe de plantă la cană.

Mellissa officinalis L. (roiniţă). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de frunze la 200 ml apă clocotită.

Fructus Juniperi (fructe de ienupăr). Infuzie cu două linguriţe cană. Se beau 3-4 linguri pe zi.

Ceai anticolitic Plafar. Se beau 2-3 căni pe zi, după mese, dintr-o infuzie cu 1-1,5 linguriţe la o cană.

- **Apiterapie**

Polen. 20g pe zi, dimineaţa pe nemâncate, polen granulat. O dată cu polenul să se ia apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Cura se face câte o lună la fiecare trimestru, iar uneori trebuie prelungită tot anul, cu întrerupere de o săptămână din când în când.

Propolis. Tinctură alcoolică, 20g la 100 cm^3 alcool de 70°. A se folosi câte 20-30 picături, de trei ori pe zi, cu o oră înaintea meselor.

- **Electroterapie**

Solux (infraroşii) 10-15 minute pe abdomen; zilnic câte o

şedinţă; total 10 şedinţe pe serie.

Galvanizări, cu polul pozitiv pe regiunea dureroasă, intensitate 20-30 mA; 15 minute; zilnic o şedinţă; total 15-20 şedinţe pe serie.

Unde scurte, transversal, cu un electrod abdominal şi altul lombar; durata 15-20 minute; dozele II şi III; total 10 şedinţe pe serie.

- **Presopunctura şi acupunctura**

Se va masa prin dispersie (deşurubare) punctul denumit *Stomac inferior* VC_{10} care se află la două degete deasupra ombilicului. Se va masa, timp de cinci minute, de două ori pe zi, total pe serie 10 şedinţe.

Lovituri uşoare cu vârful degetelor pe osul sacru, insistându-se pe locul unde acest os se articulează cu vertebra a 5-6 lombară.

D) Diareile. Sunt dereglări intestinale, manifestate printr-un număr mare de scaune lichide; apar în urma unor tulburări care privesc funcţiile intestinului: motilitatea (peristaltismul), absorbţia sau secreţia. Un peristaltism intestinal accelerat provoacă scaune dese şi moi, deoarece nu mai dă timp conţinutului lichid din intestin să fie absorbit de mucoasa acestuia. Diareile se datoresc cel mai frecvent unei inflamaţii a mucoasei intestinale (enterita) provocată de diferite microorganisme şi de toxinele lor. Se indică: regim dietetic, ceaiuri, apiterapie, presopunctură şi acupunctură.

- **Regim dietetic**

1) mere rase mărunt, fără coajă, 500-1000g pe zi.

2) brânză de vaci 200g şi ceaiuri îndulcite cu zaharină.·

Alimente permise: ceaiuri, cacao cu apă , cafea de ghindă, sucuri de fructe, chisel, pâine albă prăjită, orez, griş, fulgi de ovăz pasaţi, carne de vacă slabă, fiartă şi tocată, fără zgârciuri, carne de viţel, pui, găină, peşte slab, rasol, budincă de peşte sau de carne, caş, brânză de vaci proaspătă, ulei crud, în cantităţi mici, supe mucilaginoase, supe de carne sau oase, degresate, aluaturi uscate, sare în cantităţi de 1 g, adăugată la mâncare. Ca fructe se consumă: afine, agrişe, coarne, castane, gutui, mere, nuci, zmeură, arahide, iar ca legume: ceapa, hreanul, morcovul, urzica, usturoiul, varza.

- **Ceaiuri**

Fructus Myrtilli (fructe de afin). Se beau două căni pe zi din decoct, cu o linguriţă la cană, sau macerat, la rece, timp de opt ore, din două linguriţe la o jumătate de litru de apă, care se bea în timpul unei zile. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de fructe de afine la o cană.

Lichior de afine. Se consumă cu moderaţie.

Herba Salicariae (răchitan). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă de plantă la cană. Poate fi folosit şi la cafea.

Folium Menthae (frunze de mentă). Este cel mai indicat în diareile copiilor mici. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la cană.

Potentilla erecta (L.) Hampe (sclipeţi). Are aceleaşi proprietăţi ca şi rădăcina de rathania. Decoct, cu o lingură la cană, din care se bea de trei ori pe zi.

Radix Gei (rădăcină de cerenţel). Decoct, din două linguriţe la cană, care se bea pe stomacul gol. Efectul

ceaiului creşte în amestec cu mentă, muşeţel şi sunătoare.

Fructus Pruni spinosi (fructe de porumbar). Se beau 2-3 căni pe zi din decoct cu o linguriţă la cană.

Folium Fragariae, Rubi fruticosi şi Rubi idaei (frunze de fag, mur şi zmeur). Este mult mai uşor de suportat, având gust aromat, plăcut. Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu două linguriţe la cană.

Flores Cyani (flori de albăstrele). Se beau 1-2 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1 -2 linguriţe la cană.

Polygonum aviculare L (troscot). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la cană, sau infuzie cu patru linguri la cană, din care se beau 3-4 linguri pe zi.

Cortex Quercus (coajă de stejar), cel mai eficient, chiar în diareile rebele, cu efecte antitoxice şi antiseptice asupra florei microbiene. Decoct cu două linguriţe la cană. Se beau două câni pe zi, între mese, neîndulcit.

Ghinda de stejar prăjită. Dintr-o linguriţă de ghindă măcinată şi prăjită se prepară o cafea. Se bea o ceşcuţă dimineaţa, pe nemâncate.

Folium Juglandis (frunze de nuc). Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la cană; sau se beau trei linguri pe zi dintr-o infuzie cu patru linguri la cană.

Herba Bursae pastoris (traista ciobanului). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguriţe la cană.

Flores Rosae (petale de trandafir). Se folosesc mai ales în formele cronice ale diareii. Se prepară o infuzie, cu 1-2 linguriţe la cană, din care se beau 2-3 căni pe zi.

Echium vulgare L. (iarba şarpelui). Are acţiune antibiotică. Se beau două căni pe zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la cană.

Ocimum basilicum L. (busuioc). Se beau 2-3 căni pe zi

dintr-o infuzie cu o linguriță la cana de 250 ml apă în clocot.

Allium sativum L. (usturoi). Are acțiune antimicrobiană. 2-3 bulbi (căței) de usturoi pe zi asigură efecte bune.

Rachiu cu usturoi și hrean: 20g usturoi, 20g rădăcină de hrean, ras fin, 500 ml rachiu 40°. Se pun într-o sticlă rachiul, hreanul și usturoiul pisat, se astupă și se agită bine. Se lasă la macerat 10 zile, timp în care se agită din când în când. Se ia câte o lingură din amestec, de 2-3 ori pe zi. Se folosește și în dizenteria bacteriană.

- **Apiterapie**

Polenul. Are efect foarte bun în diareile persistente, care nu cedează nici la antibiotice. Se iau 20g polen granulat pe zi, dimineața pe stomacul gol.

- **Presopunctura și acupunctura**

Se masează fața palmară a degetului arătător până la baza degetului mare. Pe meridianul splină-pancreas se găsește punctul numit *Fiul Prințului* - SP_4 - care se află în scobitura de pe marginea internă a tălpii piciorului, aproximativ la jumătatea sa. Se face acupunctura acestui punct și masaj prin tonifiere, în sensul înșurubării; 10 minute; de două ori pe zi; câte 10 ședințe pe serie.

Constipația cronică habituală

Este o boală ce se manifestă printr-o evacuare întârziată și insuficientă a conținutului intestinal. Bolnavul are scaune rare, la 2-4 zile, în cantitate redusă. Constipația este în general o tulburare funcțională (constipația obișnuită, habituală), provocată fie de scăderea tonicității musculaturii

intestinale (constipaţia atonă), fie de contractura acestei musculaturi (constipaţie spastică). Poate provoca dureri de cap, indispoziţie, lipsă de apetit. Sunt indicate: regim alimentar, sucuri, ceaiuri, apiterapie, comprese, masaj, gimnastică medicală, electroterapie, acupunctură, presopunctură, tratament balneoclimateric.

- **Regim alimentar**

a) În constipaţiile fără complicaţii se indică un regim alimentar bogat în celuloză: fasole verde, dovlecei, banane, mazăre pasată, morcovi, ţelină, sfeclă, ştevie, cartofi, salată verde, sparanghel, leguminoase. Se va da o atenţie deosebită salatelor. Fructele uscate: prune, caise, piersici vor fi ţinute în apă înainte de a fi consumate. Leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte, bob) vor fi mâncate de cei ce le tolerează. Sunt permise dulciurile şi compoturile (dulceaţa, marmelada, magiunul, mierea). Pâinea, în cantitate de 200-250g pe zi, va fi neagră sau integrală. Orezul bine fiert şi pastele făinoase sunt permise în cantităţi mici. Orezul va fi înlocuit cu fulgi de ovăz. O lingură de tărâţe, în compot, la sfârşitul meselor. Iaurtul, laptele bătut şi chefirul de o zi, amestecat cu miere. Carnea este indicată numai în cantităţi strict necesare. Se preferă carnea grasă, peştele sărat. Grăsimile vor fi permise sub formă de smântână, gălbenuş de ou, ulei de porumb sau de floarea-soarelui. Lichidele să se consume în cantităţi mari, 1500-2000 ml pe zi apă, plus ceaiurile medicinale cu acţiune laxativă şi băuturile gazoase. Este permisă îngheţata, ca şi băuturile de la gheaţă. Să se consume fructe în cantităţi mari, cu coajă, 500-800g pe zi, divizate în trei porţii.

b) în constipaţiile cu complicaţii se indică un regim alimentar format din: legume cu celuloză fină (dovlecei,

fasole verde fină, morcovi sub formă de pireuri), salată crudă opărită în cantităţi mai mici, fructe sub formă de sucuri, compoturi, evitându-se cojile; carnea slabă fiartă sau friptă la grătar, rasol, muşchi, ficat (tocată şi fiartă, ca perişoare şi mititei la grătar, fără zgârciuri şi fără condimente), brânză de vaci, caş, urdă, şvaiţer, pâine albă rece sau prăjită: grăsimi numai sub formă de unt sau ulei. Lichidele se vor consuma numai după necesitate. Se vor evita băuturile fermentate şi reci, de asemenea şi îngheţata. Pe măsura ameliorării tulburărilor inflamatorii se vor permite după toleranţă: iaurt, lapte bătut, cartofi, sub formă de pireu, salată verde crudă.

Fructe cu acţiune împotriva constipaţiei: caise, cireşe, coacăze, fragi, mere, măsline, piersici, prune, pere, vişine, struguri, portocale, smochine, pepene galben şi verde.

Legume anticonstipante: asmăţui, castravete, ceapă, dovleac, leuştean, mazăre, măcriş, pătlăgele vinete, praz, spanac, tomate.

Sucul de dovleac. Se obţine din dovleci proaspeţi, sănătoşi, bine copţi, dar nu trecuţi. Se prepară ca şi cel din colita de putrefacţie, ca şi băutura din dovleac fiert.

- **Ceaiuri**

Cortex Frangulae (coajă de cruşin). Este principala plantă laxativă. Nu dă obişnuinţă. Este foarte bună şi în constipaţiile cronice. Se foloseşte coaja uscată, de cel puţin un an vechime. Se foloseşte ca decoct, cu o lingură coajă opărită la o cană de apă fierbinte. Se lasă în repaus o jumătate de oră, apoi se fierbe la foc domol, 15-30 minute. Se bea călduţ, îndulcit cu miere, seara la culcare; sau pulbere, 2-3 vârfuri de cuţit pe zi.

Radix Cichorii (rădăcină de cicoare). Se beau 2-3 căni pe

zi dintr-o infuzie cu o linguriţă la o cană.

Folium Fraxini (frunze de frasin). Se beau 2-3 căni pe zi dintr-o infuzie cu 1-2 linguri la cană.

Folium Cynarae (frunze de anghinare). În special, în constipaţiile datorate unor disfuncţii hepatice. Se beau 2-3 căni pe zi, dintr-o infuzie, cu o linguriţă la cană.

Herba Convolvuli (volbură). Are acţiune purgativă. Infuzie cu două linguriţe la cană ce se bea pe stomacul gol, dimineaţa. Tinctura, din 20g macerat 10 zile în 100 ml alcool de 70°, din care se iau 2-4 linguri cu sirop sau miere, dimineaţa, pe stomacul gol; sau pulbere din care se iau două vârfuri de cuţit, cu miere, dimineaţa pe stomacul gol.

Semen Lini (seminţe de in). Au acţiune mecanică, datorită mucilagiilor, chiar în constipaţiile rebele. Se iau 1-2 linguriţe de seminţe, cu puţină apă, de preferinţă seara, la culcare.

Semen Sinapis albae (seminţe de muştar). Se vor lua întregi, cu puţină apă, începând cu o linguriţă, ajungându-se progresiv la o lingură. Nu se vor face însă tratamente îndelungate şi nu se vor da la copii.

Ceai laxativ, Plaifar. Decoct, prin fierbere timp de 3-4 minute, cu o lingură la cană. Se bea seara la culcare. În constipaţiile rebele se mai bea dimineaţa o cană pe stomacul gol.

Pulbere laxativ-purgativă. Este compusă din coajă de cruşin, frunze de frasin, rădăcini de cicoare, rădăcină de lemn dulce, fenicul. Se ia o linguriţă, amestecată cu puţină apă, dimineaţa. Dozele se măresc sau se micşorează în funcţie de efecte.

Pulbere laxativă din amestecul de 20g lemn dulce şi coajă de cruşin, câte 10g de sulf precipitat şi fructe de

fenicul, plus 40g zahăr. Se iau câte una-două linguriţe seara la culcare din acest amestec.

- **Apiterapie**

Mierea de albine. 100 g, în 2-3 reprize pe zi, de preferinţă cu suc de mere.

Polen. Vindecă constipaţiile cele mai rebele. Se ia câte 20 g, zilnic. Se bea cu apă îndulcită cu miere. O cură durează o lună. Se face pauză două luni şi se repetă. Se poate repeta de patru ori pe an, o dată la fiecare trimestru.

Aloe. Un vârf de cuţit, la un sfert de litru de apă, amestecat cu 1-2 linguri de miere. Acest amestec se fierbe trei minute. Se iau zilnic trei linguri, înainte de mese.

- **Hidroterapie**

Comprese calde, cu termofor, cataplasme cu parafină sau tărâţe, aplicate pe abdomen, după mesele principale, ca şi compresele Prissnitz, aplicate pe abdomen timp de 1-2 ore, în constipaţiile cu dureri.

Masajul abdomenului care se execută cu mâna, stând în pat, timp de 10-20 minute, dimineaţa şi seara, de la dreapta la stânga abdomenului. Se execută timp de 4-6 săptămâni.

Mersul pe jos în aer liber, curat, câte o oră în fiecare zi.

- **Gimnastică medicală**

Exerciţiul I: culcat pe spate, pe un covor sau pe o canapea tare, membrele superioare sunt întinse pe lângă corp, iar membrele inferioare alăturate, tot întinse. În timpul doi se ridică ambele membre inferioare alăturate spre linia verticală şi se caută să se apropie cât mai mult de piept. În timpul trei, se revine la poziţia de plecare. Se repetă de 10-15 ori.

Exercițiul II: culcat pe spate, membrele superioare sunt întinse pe jos lângă corp, în continuarea trunchiului. În timpul doi se ridică progresiv corpul şi braţele, spre linia verticală, apoi se apleacă înainte, în aşa fel, ca mâinile să ajungă la vârfurile picioarelor. În timpul trei se revine la poziţia iniţială. Se repetă de 10-15 ori. Să se practice de două ori pe zi dimineaţa şi seara. Rezultatele încep să se arate după 15-20 de zile.

- **Electroterapie**

Solux, pe abdomen, 10-15 minute zilnic; 10-15 şedinţe pe serie; în constipaţiile spastice.

Unde scurte transversal, un electrod abdominal şi altul lombar, 5-10 minute doza, 6-10 şedinţe pe serie.

- **Interferenţiali**

a) forma atonă: două plăci la nivelul ombilicului (100-200 cmp) şi două plăci pe spate; intensitate uşoară, 10-15 mA; frecvenţă rapidă, 20 minute şi spectru, intensitate uşoară, 10 minute. La două zile câte o şedinţă; total 10 şedinţe pe serie.

b) forma spastică şi mixtă: patru plăci, care înconjoară cadrul colic, intensitate uşoară sau mijlocie, 10-20 mA; frecvenţă lentă, sub 15 şi spectru cu intensitate forte, peste 30 minute, la două zile o şedinţă; total, 10 şedinţe pe serie.

Acupunctura la nivelul punctelor *IG2, S30, SP_6.*

Presopunctura prin metoda japoneză „Sihatsu".

Această metodă constă din presiuni continue, cu pulpa degetului arătător sau mare, a punctului ce se află în fosa iliacă stângă, la un lat de palmă de regiunea inghinală. Se presează cu pulpa degetului timp de 5-7 secunde, după care urmează o pauză de 3-4 secunde şi aşa se repetă timp de trei

minute. După o pauză de trei minute, cel suferind bea un pahar cu apă sărată şi merge la toaletă. (Metoda lui T. Namikoshi)

- **Tratament balneoclimateric**

Se recomandă izvoarele clorurate din staţiunile Bălţăteşti, Bazna, Băile Herculane (Hercule şi Hygeea), Someşeni, Olăneşti. De asemenea, se recomandă apele sulfatate sodice şi magneziene de la Ivanda; se recomandă, mai ales, apele slab mineralizate de tip Karlsbad, bicarbonatate - clorosodice din Slănic Moldova; apele sulfuroase-clorurate mixte, Călimăneşti 16 şi izvoarele, mai concentrate, din Olăneşti; apele termale 1 Mai; Băile Felix, în aplicaţii externe şi interne şi cele din localităţile de interes local ca Fâşiţi (jud. Buzău) şi Vâlcele (Covasna).

Hepatita cronică

Hepatita cronică este un proces inflamator cronic al parenchimului hepatic care, de la început, poate avea caracter cronic sau poate reprezenta o cronicizare a unui proces acut. Poate fi cronică latentă, tip de hepatită cronică post virală, în care leziunile hepatice sunt minime, simptomatologia clinică discretă sau absentă, existenţa ei fiind dovedită prin modificarea unor reacţii enzimatice, a testelor de disproteinemie. Poate fi cronică post virală, consecinţa hepatitei virale, în care procesul de hepatită continuă să fie prezent şi activ după şase luni de la debutul bolii acute. Se manifestă prin oboseală, cefalee, meteorism abdominal, anorexie, ficat mărit şi în tensiune dureroasă, teste de disproteinemie pozitive. Se indică: regim igieno-

dietetic, ceaiuri, apiterapie, electroterapie, balneoterapie.

- **Regim igieno-dietetic**

Mese în cantităţi mici şi dese. Se vor evita băuturile şi alimentele reci. Se vor evita băuturile în timpul mesei. Între mese se vor bea ceaiuri. Se vor limita mult grăsimile şi se vor recomanda glucidele şi proteinele.

Alimente permise: lapte dulce şi bătut, ceaiuri (de mentă, tei. muşeţel, sunătoare), siropuri, sucuri de fructe şi legume, chisel, pâine neagră şi albă prăjită, cartofi fierţi sau pireu, cartofi copţi, făinoase (orez, griş, fulgi de ovăz), mămăligă, zarzavaturi şi legume, fructe dulci, compoturi, carne slabă de vacă, viţel, găină, pui, peşte slab (şalău, ştiucă, lin, păstrăv, biban), fiert sau la aburi, şuncă slabă, budinci de carne sau peşte, omletă de albuş, la aburi, un sfert până la o jumătate de ou în preparate, brânză de vaci, iaurt, caş dulce, urdă şi telemea desărată, unt şi untdelemn proaspăt, supe de zarzavat, aluaturi uscate, biscuiţi, gelatină de fructe, de lapte, de brânză de vaci, sufleuri de albuş, sosuri dietetice, miere, dulceaţă.

Alimente interzise: alcool, cafea, cacao, apă rece, pâine proaspătă, cartofi prăjiţi, varză, fructe uleioase, mezeluri, conserve de carne, creier, carne de porc, de oaie, de gâscă, raţă, vânat, peşte gras sau afumat, brânzeturi grase sau fermentate, ouă (afară de preparate), omletă, untură, slănină, grăsimi prăjite, rântaş, supe de oase sau carne, aluaturi proaspete, aluat cu unt, îngheţată, piper, boia, muştar, hrean, ceapă, usturoi. Fructe: agrişe, cireşe, fragi, gutui, lămâie, măsline, prune, vişine, struguri, pepene verde. Legume: fasole, morcovi, pătlăgele vinete, rinichi, salată, spanac.

Sucul de morcovi. Se aleg morcovi tineri, sănătoşi, de

culoare roşie. Se curăţă, se spală şi se mărunţesc, trecându-i prin ochiurile mici ale răzătoarei, apoi se dau prin maşina de tocat. Se separă sucul. Se consumă imediat. Poate fi păstrat şi în frigider, dar numai 24 ore. Se bea câte un pahar, de 1-2 ori pe zi, de preferinţă o jumătate din : cantitate în cursul dimineţii, iar cealaltă jumătate după-amiaza. Cura este îndelungată, până la o ameliorare completă.

Sucul de pepene verde. Se obţine din pepeni sănătoşi, bine copţi, însă netrecuţi. Se taie felii, se curăţă de coajă şi de seminţe. Miezul se taie în cuburi mici, se trece prin maşina de tocat şi apoi se stoarce sucul. Se foloseşte imediat. Se păstrează în frigider cel mult 12 ore. Se consumă câte un pahar pe zi.

• Ceaiuri

Cynara scolymus L. (anghinare). Stimulează funcţia antitoxică a ficatului şi diureza, eliminând din organism toxinele. Scade colesterolul. O lingură de frunze mărunţite ,se opăresc cu 500 ml apă clocotită. După răcire se strecoară şi se îndulceşte cu miere de albine. O parte se bea dimineaţa, pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat, o jumătate de oră, pe partea dreaptă. Restul de ceai se bea în cursul zilei, cu o oră înaintea meselor principale.

Achillea Millefolium (coada şoricelului) Infuzie cu 20-40g la litru de apă. Se fierbe 2-3 minute şi se strecoară, după 15 minute. SE beau 3-5 ceşti.

Fructus Cardui mariani (fructe de armurariu). Are acţiune hepato protectoare. Se foloseşte ca infuzie din 1-1,5 linguriţe de fructe măcinate la o cană de apă. Se beau două căni pe zi, prima, dimineaţa pe stomacul gol, după care suferindul va sta culcat, o jumătate de oră, pe partea dreaptă, iar cea de a doua cană se va bea în două rânduri: o

jumătate după masa de seară. Se îndulceşte cu miere de albine. Are rezultate bune în sechelele după hepatită.

Cichorium intybus L (cicoarea). Stimulează funcţiile hepatice. Decoct cu două linguriţe de rădăcină mărunţită la 200 ml apă rece. Se fierbe cinci minute şi se bea călduţ, în trei reprize, înaintea meselor principale.

Chelidonium majus L. (rostopască). Este un decongestiv hepatic. Infuzie cu o jumătate de linguriţă la 200 ml apă clocotită. Este doza pentru o zi, din care se ia o lingură de plantă la trei ore.

Hypericum perforatum L. (sunătoare). Este antiinflamator hepatic şi intestinal, lipotrop. Se beau trei căni pe zi dintr-o infuzie cu o lingură de plantă la 200 ml apă în clocot.

Hippophae rhamnoides L. (cătină albă). Infuzie cu două linguri de fructe zdrobite la 500 ml apă clocotită. Se lasă vasul acoperit 30 minute. Se bea fracţionat în decursul unei zile.

Menyanthes trifoliata L. (trifoiştea de baltă). Stimulează funcţiile hepatice. Se beau două căni pe zi, dintr-o infuzie, cu 1-2 linguriţe la o cană.

Lavandula angustifolia Mill. (levănţica). Are acţiune antiseptică, măreşte secreţia biliară şi diureza. Se beau două căni pe zi din infuzie, 1-2%, îndulcită cu miere de albine.

Cetraria islandica (L.) Ach. (lichen de munte). Decoct, cu o linguriţă la cană, neutralizat cu un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu. Se beau două ceaiuri pe zi, îndulcite cu miere de albine. Se poate amesteca cu lapte. Tinctură din 20g macerat, opt zile, în 100 ml alcool, din care se iau 20-30 picături, de 2-3 ori pe zi.

[1]*Herba Hyperici*(sunătoare) 25g
Herba Chelidonii(rostopască) 10g
Flores Millefolii (flori de coada şoricelului) 15g
Herba Serpylii (cimbrişor) 25g
Herba Meliloti (sulfină) 25g

Infuzie cu o linguriţă la cană. Se beau două căni pe zi, calde, bine îndulcite cu miere.

• Apiterapie

Mierea de albine. Se iau 90-120g pe zi, în mai multe prize, cu linguriţa, înainte de mese.

Polen. Se iau 20g dimineaţa, pe stomacul gol, timp de o lună. Se face pauză două luni, după care se repetă.

• Hidroterapie

Căldură pe regiunea ficatului, sub formă de termofor, comprese calde, aplicaţii cu parafină, zilnic, timp de 10-20 zile, mai ales când sunt dureri.

• Electroterapie

Solux, pe regiunea hepatică, 15 minute; zilnic câte o şedinţă; total 15 şedinţe pe serie.

Interferenţiali: trei plăci, de câte 100 cm^2, pe regiunea ficatului, din care două anterior şi una de partea dreaptă, lateral şi a patra placă, de 250 cm, pe spate, la aceeaşi înălţime; frecvenţă rapidă, intensitate 10-30 mA, 20 minute, spectru 10 minute, cu intensitate de 10 mA; la două zile o şedinţă; total 10 şedinţe pe serie.

[1] Reţetă după Ovidiu Bojor, Mircea Alexan.

bioterapie

Sănătatea este bunul cel mai de preţ al omului. Ce fericire poate să aibă un bolnav în pat de aur? Boala, ca inamicul numărul unu al vieţii, trebuie combătută cu toate mijloacele profilactice şi curative de care dispunem: atât chimioterapice cât şi bioterapice.

Cel mai de seamă medic al antichităţii, Hipocrat, a spus: „A dobândi vindecarea este mai presus de orice în ştiinţa medicală; mai multe căi, însă, ducând către această ţintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puţin vătămătoare". Tot el a spus: „Primum non nocere", adică mai întâi de toate a nu vătăma.

Medicamentele chimioterapice au fost şi sunt auxiliare preţioase ale omului, ele au adus şi aduc o mare contribuţie la menţinerea stării de sănătate. Medicamentele au permis să se vindece epidemiile, infecţiile microbiene, aceste flagele ale omeniri. În ultimul timp însă întrebuinţarea medicamentului a devenit atât de frecventă şi consumul atât de mare încât expun bolnavul la complicaţii grave şi neaşteptate. Consumarea excesivă a medicamentelor este o caracteristică a zilelor noastre, creează bolnavului iluzia că folosind cât mai multe şi diverse medicamente, chimioterapice, leacuri posibile, poate să-şi vindece boala de care suferă. Însă nu realizează că, de cele mai multe ori, duc la obişnuinţă sau provoacă o nouă boală neprevăzută.

ISBN: 973-8422-02-7